

Ementa

02 a 06 Setembro

		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2	Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,0	5,7	5,3	215,4
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	26,6	33,1	645,8	Febras com m.º de limão e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de salsa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,5	29,9	39,8	646,0
	Peixe	Filetes de pescada à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura e milho ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	63,3	32,4	39,6	710,0	Solha grelhada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,1	5,5	36,5	404,7
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, cenoura, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,5	17,8	20,8	496,7	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	70,6	25,1	27,8	643,3
3ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,1	5,3	5,5	150,0	Nabiças	15,6	5,2	2,9	126,7
	Carne	Frango à Caçador (estufado c/ bacon e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata salteada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	48,0	48,2	844,5	Hambúrguer de vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,0	11,9	41,2	537,1
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	89,7	21,7	26,3	666,1	Peixe vermelho assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	19,3	33,4	526,3
	Veg.	Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	80,6	20,6	25,7	650,3	Caldeirada de favas (c/ cebola, tomate, pimentos e batata) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52,5	16,4	17,0	462,1
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6	Juliana de legumes (couve lombarda, cenoura e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	67,0	29,9	45,7	730,7	Perna de frango no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	35,8	34,8	671,6
	Peixe	Arroz de moluscos c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,6	17,0	33,2	500,6	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,1	12,1	34,0	454,3
	Veg.	Lasanha de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	66,4	17,4	18,0	514,8	Arroz de feijão c/ legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,1	16,9	24,8	607,6
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ ervilhas	13,7	5,2	3,7	126,6	Espinafres ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Almôndegas de vaca em molho de tomate e manjeriço ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	24,7	43,7	671,0	Tirinhas de peru estufadas c/ orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	15,9	48,8	612,3
	Peixe	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, cebola, salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	36,9	50,5	31,6	735,9	Salada de atum c/ feijão frade e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	49,8	25,6	42,4	616,0
	Veg.	Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,7	16,2	28,4	603,4	Grão estufado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,8	17,5	23,4	598,8
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0	Couve portuguesa	16,4	5,2	2,8	129,4
	Carne	Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	51,5	29,2	30,8	595,4	Croquetes de carne fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	87,6	45,5	25,5	870,9
	Peixe	Filetes de Pescada c/ crosta de broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	56,0	12,7	40,1	507,7	Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,9	17,6	36,8	517,7
	Veg.	Lentilhas em molho tomate e coco ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	77,6	27,2	27,0	695,0	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9
Sábado	Sopa	Creme de curgete	16,5	5,3	3,0	130,8					
	Carne	Frango estufado c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,8	44,8	45,8	814,3					
	Peixe	Massa tricolor c/ atum, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	64,9	27,9	32,9	656,8					
	Veg.	Feijoada de legumes (c/ feijão encarnado, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	76,3	21,8	26,3	661,1					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou lorigurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

09 a 13 Setembro

	ALMOÇO				JANTAR						
	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)			
2ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5	Alho francês e feijão verde ⁽⁹⁾	19,9	5,5	4,9	160,7
	Carne	Perna de peru assada c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	28,1	49,2	723,1	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	72,7	29,9	38,6	726,4
	Peixe	Tortilha de pescada ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	41,8	41,4	51,9	760,8	Peixe vermelho assado c/ limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	52,4	19,4	30,9	512,1
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e vegetais no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	80,8	29,5	10,6	643,8	Empadão de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	49,8	16,5	15,9	451,5
3ª Feira	Sopa	Abóbora c/ nabo	16,5	5,2	2,3	127,5	Ervilhas	15,6	5,4	5,7	148,5
	Carne	Perna de frango grelhada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de feijão verde ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,5	25,8	35,1	587,3	Cubinhos de vitela estufados c/ ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	68,4	28,2	49,8	740,8
	Peixe	Bacalhau lascado c/ espinafres, broa e batatas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	57,7	16,3	33,2	525,0	Solha à Setubalense (c/ laranja) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	53,9	12,6	37,2	488,2
	Veg.	Massa laços c/ grão e legumes assados (beringela, cogumelos e tomate) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	78,6	20,6	23,8	630,5	Feijão estufado c/ abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	72,6	18,7	23,1	596,0
4ª Feira	Sopa	Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾	17,8	5,3	4,5	144,4	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7
	Carne	Panados de porco fritos c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	72,3	38,9	48,0	842,9	Caril de frango (estufado c/ caril) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	53,3	44,9	44,7	800,0
	Peixe	Rissóis de marisco fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	98,7	37,7	12,6	796,8	Abrotea à Bulhão Pato (c/ coentros e alho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	50,7	10,2	35,0	443,3
	Veg.	Salada de feijão preto c/ legumes salteados (lombardo, alho francês e cogumelos) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	77,0	19,2	28,2	651,5	Favas salteadas c/ curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	72,4	13,4	19,9	528,3
5ª Feira	Sopa	Hortaliça (couve lombarda e portuguesa)	16,8	5,2	3,5	135,4	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5
	Carne	Jardineira de carne de vaca (c/ batata, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	43,0	31,5	42,3	636,2	Febras de porco grelhadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	14,2	46,0	577,9
	Peixe	Carapaus grelhado c/ Molho à Espanhola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,9	20,8	32,4	529,4	Alhada de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	56,3	12,5	43,3	519,3
	Veg.	Massa de favas estufadas c/ cenoura, curgete, tomate e salsa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52,1	17,2	18,4	472,9	Grão no forno c/ abóbora, natas e coentros ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de couve portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	105,6	29,3	29,6	841,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾	17,8	6,1	5,0	154,0	Couve flor	17,8	5,3	4,5	144,4
	Carne	Strogonoff de peru (c/ natas e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	53,4	23,5	43,2	603,0	Cubos de Vitela estufados em molho de cenoura e orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	66,2	30,0	47,3	735,2
	Peixe	Empadão de Atum c/ espinafres (puré de batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	35,8	32,7	42,2	616,6	Pescada cozida ao vapor ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,1	2,2	35,4	370,1
	Veg.	Guisado de feijão e legumes no forno (c/ batata rodela, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	71,7	16,5	24,8	584,7	Ratatouille de lentilhas e legumes (beringela, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	81,1	18,3	27,9	632,2
Sábado	Sopa	Curgete	17,5	5,3	3,8	141,0					
	Carne	Frango assado c/ limão ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3					
	Peixe	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz alegre (c/ ervilhas, milho, cenoura) ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	95,7	22,0	28,0	703,8					
	Veg.	Estufado de ervilhas c/ batata e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	48,6	16,3	16,7	447,7					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ ou Iogurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

16 a 20 Setembro

		ALMOÇO				JANTAR			
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos				Feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾			
	Carne	Carne de vaca estufada à Napolitana (c/ molho de tomate e esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Febras de cebolada ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Peixe	Peixe espada grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatinhas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas			
	Veg.	Arroz de feijão manteiga c/ tomate assado e salsa ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾				Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
3ª Feira	Sopa	Grão c/ agrião				Abóbora c/ coentros			
	Carne	Perna de peru assada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾				Escalopes de frango grelhados c/ orégãos e sumo de limão ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Migas de feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾				Peixe vermelho c/ mistura de pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Massa tricolor gratinada c/ ervilhas, abóbora, alho francês, beringela e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Caril de grão ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾			
4ª Feira	Sopa	Couve lombarda				Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)			
	Carne	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾				Peito de peru estufado (cubos) c/ pimentos e beringela ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾				Carapaus grelhados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida			
	Veg.	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Massa laços salteada c/ feijão manteiga, cenoura, cogumelos, feijão verde e couve coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾			
5ª Feira	Sopa	Cenoura e nabijas				Juliana de legumes (cenoura, lombardo e nabo)			
	Carne	Carne de vaca estufada c/ feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas				Frango assado ao natural c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Massa gratinada de atum c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Filetes à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾				Grão assado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
6ª Feira	Sopa	Creme de espinafres c/ cenoura ⁽⁹⁾				Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾			
	Carne	Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾				Almôndegas de vaca estufadas à Alsaciana (enroladas em lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de alho ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Peixe	Peixe vermelho assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de abóbora e batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Pescada cozida em caldo de hortelã ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas			
	Veg.	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e couves de bruxelas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾				Massinha cotovelos de favas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
Sábado	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
	Carne	Tirinhas de frango estufadas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾							
	Peixe	Calamares fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾							
	Veg.	Lentilhas salteadas c/ pimentos, lombardo e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾							

Sobremesa: Fruta da época, Iogurte ou leite, ou sobremesa
Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o Instituto Politécnico Portalegre responsável da unidade para mais informações.

		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Abóbora c/ ervilhas	18,8	5,4	4,3	151,0	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6
	Carne	Ervilhas estufadas c/ carne de porco e chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	13,0	42,0	44,6	632,8	Hambúrguer de aves grelhado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	3,7	46,1	483,5
	Peixe	Solha grelhada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	20,5	36,7	547,8	Pescada assada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas coradas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,9	17,3	35,9	516,8
	Veg.	Brás de legumes (alho francês, cenoura, azeitonas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	41,5	50,2	16,3	697,6	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	63,8	18,5	18,3	532,8
3ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5	Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	5,3	4,7	141,8
	Carne	Frango estufado à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	53,4	51,1	49,0	874,3	Escalopes de vitela grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	8,4	43,7	516,8
	Peixe	Lasanha de salmão c/ alho francês, cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	64,0	44,2	35,8	816,8	Pastéis de bacalhau fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,9	18,9	11,3	488,1
	Veg.	Grão estufado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,8	17,5	23,4	598,8	Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,7	16,2	28,4	603,4
4ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0	Creme de couve flor	16,7	5,2	3,6	133,5
	Carne	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	58,9	48,4	42,7	851,8	Frango frito à Passarinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	51,8	54,5	894,7
	Peixe	Filetes de pescada no forno simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,8	17,8	37,4	520,2	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,1	12,1	34,0	454,3
	Veg.	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9	Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	80,6	20,6	25,7	650,3
5ª Feira	Sopa	Grão c/ couve lombarda	18,4	5,9	5,1	155,6	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas fritas	58,7	44,1	38,0	793,4	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	67,2	28,0	49,2	728,2
	Peixe	Potas à Oriental (mistura chinesa e mº soja) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	57,5	19,3	36,2	553,3	Paloco à Gomes de Sá (c/ cebolada, batatas e ovo cozido) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	51,4	19,6	27,2	501,1
	Veg.	Grão à Siciliana (c/ massa penne, molho de tomate, beringela, azeitonas, queijo ralado e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	78,6	25,2	27,3	685,2	Feijoada de legumes (c/ feijão encarnado, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	76,3	21,8	26,3	661,1
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5
	Carne	Misto de carnes grelhadas (salsicha toscana, febra, escalope de frango, morcela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Feijão guisado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	47,0	40,1	45,0	743,7	Rissóis de carne fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	108,8	53,3	17,7	993,8
	Peixe	Massinha de peixe vermelho (c/ massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65,8	20,9	37,4	611,8	Peixe espada grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,3	5,7	35,3	402,3
	Veg.	Empadão de lentilhas (c/ espinafres, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	79,3	18,1	31,2	639,4	Almôndegas de ervilhas no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	88,8	15,1	24,6	634,0
Sábado	Sopa	Creme de cenoura	15,9	5,0	2,2	123,0					
	Carne	Peito de frango no forno em cama de cenoura ralada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,7	13,6	49,7	595,3					
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e dimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,5	15,6	48,6	555,4					
	Veg.	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,1	16,9	24,8	607,6					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte
Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

	ALMOÇO				JANTAR						
	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)			
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	15,4	5,4	5,6	147,1	Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,0	5,7	5,3	215,4
	Carne	Rolo de carne de vaca c/ molho de natas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,4	34,5	42,3	752,8	Massinha de Peixes (abrótea, tintureira) c/ delicias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	66,1	19,2	42,2	616,5
	Peixe	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,2	21,5	33,9	570,4	Costeletas de Porco à Salsicheiro ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,3	43,3	36,0	758,0
	Veg.	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63,9	16,1	35,2	579,2	Omelete de cebola e salsa ⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	52,3	20,0	19,7	471,8
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2	Nabiças	15,6	5,2	2,9	126,7
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	72,9	41,5	55,1	908,4	Carne de vaca estufada à Rio Tinto ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,1	33,7	41,1	689,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	28,2	37,5	34,7	595,9	Alhada de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida	56,3	12,5	43,3	519,3
	Veg.	Assado de dois feijões c/ legumes e broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	79,9	17,0	25,6	625,7	Hambúrguer de espinafres no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	83,3	40,8	15,5	772,6
4ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	16,1	5,2	3,2	130,4	Juliana de legumes (couve lombarda, cenoura e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Carne de porco estufada c/ cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata frita	61,7	43,5	43,6	826,2	Tirinhas de peru salteadas c/ alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	69,4	16,2	50,8	642,8
	Peixe	Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	74,2	36,2	50,0	839,1	Medalhões de Pescada em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	34,0	21,8	39,3	496,0
	Veg.	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas salteadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	99,1	18,0	33,0	731,1	Bife de seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,7	13,9	36,9	607,6
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ couve-flor	17,5	5,3	3,8	138,8	Espinafres ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Empadão de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	35,2	26,5	27,8	497,2	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	62,2	30,4	41,5	694,2
	Peixe	Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾	73,4	20,2	50,7	722,9	Massa Alegre de Salmão (fusilli, cenoura, milho e brócolos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	71,3	40,3	29,4	779,1
	Veg.	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	55,4	22,3	21,5	540,1	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	70,6	25,1	27,8	643,3
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0	Couve portuguesa	16,4	5,2	2,8	129,4
	Carne	Arroz de aves c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	53,6	25,6	57,1	679,5	Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	68,1	29,1	45,4	727,7
	Peixe	Peixe vermelho assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	25,7	37,7	600,5	Filetes de alabote dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,7	20,3	38,6	571,8
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,0	17,8	20,6	488,4	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	83,1	17,6	26,3	637,8
Sábado	Sopa	Creme de curgete	15,9	5,2	2,9	126,4					
	Carne	Esparguete à Carbonara ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	66,2	41,6	27,5	758,1					
	Peixe	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,7	29,7	37,7	655,6					
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	89,3	29,7	11,2	682,6					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou liguete⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.