

Ementa

de 30 março a 4 abril



		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 legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	15,6	5,4	2,9	128,1	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	15,6	5,4	2,9	128,1
	Carne	Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,8	32,2	41,2	723,7	Costeletas de porco grelhadas c/ molho mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz escuro ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,8	37,0	33,9	695,0
	Peixe	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de pimentos ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	98,6	37,7	12,7	797,4	Medalhões de Pescada estufados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Feijão verde cozidos	54,7	14,8	41,1	530,2
	Veg.	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	57,0	17,3	30,1	537,0	Salada tropical de couscous c/ ervilhas, cogumelos, ananás e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	43,1	18,9	17,5	449,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,4	5,4	5,5	152,1	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,4	5,4	5,5	152,1
	Carne	Bolonesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	26,6	33,1	645,8	Escalopes de peru grelhados c/ ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Cenoura cozida	53,2	7,4	42,3	453,8
	Peixe	Potas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,6	22,9	33,1	453,9	Massa gratinada c/ salmão, curgete, milho e cogumelos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	78,7	43,8	35,6	866,1
	Veg.	Peixinhos da horta c/ molho agriçoce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	86,7	31,9	15,3	715,7	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	45,7	13,8	23,6	455,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	52,3	35,6	45,3	714,6	Hambúrguer grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couve flor cozidas	66,6	12,1	44,2	564,0
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	37,5	50,8	37,9	765,8	Abrótea assada à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,8	15,3	34,7	498,3
	Veg.	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,7	13,9	36,9	607,6	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5
	Carne	Salsichas frescas enroladas em lombardo (estufadas c/ tomate e chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de manteiga ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,3	50,3	34,2	822,3	Espetada de peru grelhada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,8	4,7	62,7	562,2
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,8	20,0	34,8	554,7	Solha no forno à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,9	17,7	37,8	565,0
	Veg.	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	51,5	22,0	20,3	513,2	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	54,9	18,8	19,5	507,7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Feriado									
	Carne										
	Peixe										
	Veg.										
	Bitoque										
Sábado	Sopa	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5					
	Carne	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	90,1	21,7	26,3	668,0					
	Peixe	Ervilhas c/ carne de porco, enchidos e ovo escalfado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	44,0	40,9	45,5	750,9					
	Veg.	Hamburguer de Couve flor e queijo no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	82,6	28,7	22,5	692,4					

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ 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 de 6 a 10 abril



		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	73,2	55,1	51,4	1004,9	Frango em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	27,6	48,5	44,0	727,9
	Peixe	Arroz de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	53,2	16,3	28,6	477,8	Tintureira de tomatalada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida	53,0	12,6	43,2	508,5
	Veg.	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	70,7	18,3	34,5	602,4	Caril de ervilhas, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	53,5	23,3	19,0	541,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1	Creme de legumes ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Carne	Lasanha de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	58,8	30,2	37,4	665,3	Escalopes de peru grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete de jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,6	3,9	48,8	503,8
	Peixe	Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	43,0	25,9	45,8	598,2	Omelete de camarão ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz alegre (c/ cenoura, milho e ervilhas) ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	20,3	23,6	520,8
	Veg.	Couscous aromático c/ lentilhas, brócolos, tomate e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	75,4	17,3	30,9	610,5	Alho francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	40,0	48,4	16,0	671,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9
	Carne	Feijoada de carnes (c/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	82,7	73,9	69,3	1327,8	Frango corado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3
	Peixe	Tortilha de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	50,9	24,7	35,4	576,6	Salmão grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Brócolos cozidos	51,3	51,6	38,1	834,6
	Veg.	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	68,1	17,4	29,3	572,0	Ratatouille de legumes c/ quinoa e lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,0	18,3	30,1	594,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,3	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,3
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,1	46,6	52,6	880,4	Rolo de carne bicolor c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	60,3	29,6	37,2	662,8
	Peixe	Abrotea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾	60,4	16,0	37,0	551,2	Massa salteada de peixe c/ espinafres, tomate, cogumelos e abacaxi ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	67,0	19,8	42,8	633,3
	Veg.	Lasanha de lentilhas, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	78,6	20,4	24,7	616,8	Couscous c/ lentilhas e legumes mediterrânicos assados c/ ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	73,2	16,9	29,1	590,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5	Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾	15,5	5,4	2,9	127,5
	Carne	Pizza Tropical ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	51,4	30,2	22,9	576,0	Febras ao alho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Batata frita	52,3	41,6	40,6	752,0
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	39,2	42,9	37,6	699,9	Salada quente de salmão (salmão, batata, cenoura, brócolos) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	52,8	39,0	26,8	683,4
	Veg.	Massa de grão à Siciliana (tomate, azeitonas e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,5	22,2	22,6	627,0	Soja al Pomodoro (c/ tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,6	18,0	31,4	622,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	5,3	4,7	141,8					
	Carne	Jardineira de peru ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	46,4	18,3	60,1	609,0					
	Peixe	Lombinhos de Alabote estufados c/ curgete e molho de açafraão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	54,3	23,9	38,7	592,3					
	Veg.	Tofu estufado c/ abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	56,0	24,6	18,9	546,5					

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

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou lorigurte

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 de 13 a 18 Abril



		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	Feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2
	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	53,5	29,9	39,8	646,0
	Peixe	Filetes de pescada a Oryz ⁽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⁾⁽¹⁵⁾	70,6	25,1	27,8	643,3
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,1	5,3	5,5	150,0	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,1	5,3	5,5	150,0
	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
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6
	Carne	Stroganoff 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 teijoa c/ legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e berinjela) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁵⁾	76,1	16,9	24,8	607,6
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ ervilhas	13,7	5,2	3,7	126,6	Creme de cenoura c/ ervilhas	13,7	5,2	3,7	126,6
	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
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0
	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	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⁾⁽⁹⁾⁽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
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
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 Iogurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendôim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa de 20 a 25 de abril



		ALMOÇO				JANTAR			
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Alho francês e feijão verde ⁽⁹⁾				Alho francês e feijão verde ⁽⁹⁾			
	Carne	Perna de peru assada c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
	Peixe	Tortilha de pescada ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾				Peixe vermelho assado c/ limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e vegetais no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Empadão de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
3ª Feira	Sopa	Abóbora c/ nabo				Abóbora c/ nabo			
	Carne	Frango assado c/ limão ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				Cubinhos de vitela estufados c/ ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Bacalhau lascado c/ espinafres, broa e batatas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾				Solha à Setubalense (c/ laranja) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida			
	Veg.	Massa laços c/ grão e legumes assados (beringela, cogumelos e tomate) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Feijão estufado c/ abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
4ª Feira	Sopa	Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾				Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾			
	Carne	Panados de porco fritos c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				Caril de frango (estufado c/ caril) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾			
	Peixe	Abrotea à Bulhão Pato (c/ coentros e alho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida				Rissóis de marisco fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Veg.	Salada de feijão preto c/ legumes salteados (lombardo, alho francês e coqueiros) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾				Favas salteadas c/ curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
5ª Feira	Sopa	Hortaliça (couve lombarda e portuguesa)				Hortaliça (couve lombarda e portuguesa)			
	Carne	Jardineira de carne de vaca (c/ batata, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Febras de porco grelhadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Carapaus grelhado c/ Molho à Espanhola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾				Sopas de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾			
	Veg.	Massa de favas estufadas c/ cenoura, curgete, tomate e salsa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Grão no forno c/ abóbora, natas e coentros ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de couve portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
6ª Feira	Sopa	Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾				Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾			
	Carne	Stroganoff de peru (c/ natas e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾				Cubos de Vitela estufados em molho de cenoura e orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾			
	Peixe	Empadão de Atum c/ espinafres (puré de batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾				Pescada cozida ao vapor ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas			
	Veg.	Guisado de feijão e legumes no forno (c/ batata rodela, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾				Ratatouille de lentilhas e legumes (beringela, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾			
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾							
Sábado	Sopa	<i>Feriado</i>							
	Carne								
	Peixe								
	Veg.								

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ 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) Tremeço; (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 de 27 abril a 2 de maio



		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	15,9	5,4	3,5	132,8	Creme de brócolos	15,9	5,4	3,5	132,8
	Carne	Carne de vaca estufada à Napolitana (c/ molho de tomate e esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	33,1	47,3	760,8	Febras de cebolada ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	52,9	29,9	40,0	644,6
	Peixe	Peixe espada grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatinhas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,3	22,7	35,4	555,2	Pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,9	12,2	35,7	465,4
	Veg.	Arroz de feijão manteiga c/ tomate assado e salsa ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	92,4	16,8	24,8	666,4	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	74,6	22,1	30,6	656,1
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Grão c/ agrião	17,8	6,0	5,1	154,1	Grão c/ agrião	17,8	6,0	5,1	154,1
	Carne	Perna de peru assada c/ tomilho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	52,3	31,6	42,7	667,9	Escalopes de frango grelhados c/ orégãos e sumo de limão ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	3,8	48,4	494,0
	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⁾	59,3	19,3	51,1	633,3	Peixe vermelho c/ mistura de pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,8	19,2	30,5	424,8
	Veg.	Massa tricolor gratinada c/ ervilhas, abóbora, alho francês, beringela e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	53,2	24,5	25,2	582,5	Caril de grão ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	99,6	21,9	22,2	713,8
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Couve lombarda	15,7	5,1	2,9	126,1	Couve lombarda	15,7	5,1	2,9	126,1
	Carne	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	78,6	43,7	57,5	992,5	Peito de peru estufado (cubos) c/ pimentos e beringela ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	68,2	16,9	64,0	696,4
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,5	15,6	48,6	555,4	Carapaus grelhados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida	50,1	15,8	32,1	479,2
	Veg.	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,4	18,0	31,4	621,3	Massa laços salteada c/ feijão manteiga, cenoura, cogumelos, feijão verde e couve coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	73,8	17,6	29,6	632,1
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e nabíças	17,1	5,3	3,1	135,4	Cenoura e nabíças	17,1	5,3	3,1	135,4
	Carne	Carne de vaca estufada c/ feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	56,1	28,6	44,5	675,3	Frango assado ao natural c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3
	Peixe	Massa gratinada de atum c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	67,5	34,7	37,2	746,2	Filetes à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	32,3	38,9	685,9
	Veg.	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	54,9	18,8	19,5	507,7	Grão assado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	78,3	19,6	22,0	609,6
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	<i>Feriado</i>									
	Carne										
	Peixe										
	Veg.										
	Bitoque										
Sábado	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6					
	Carne	Tirinhas de frango estufadas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,6	19,1	45,8	580,8					
	Peixe	Calamares fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,9	25,0	11,6	562,2					
	Veg.	Lentilhas salteadas c/ pimentos, lombardo e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	77,8	18,2	29,2	624,9					

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

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.