

Ementa de 8 a 12 junho



| | | 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 à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁵⁾⁽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 |
| | 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⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁵⁾⁽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 berinjela) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 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 manjeriça ⁽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 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 |
| | 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 | Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,8 | 32,2 | 41,2 | 723,7 | | | | | |
| | Peixe | Massa tricolor c/ atum, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Trêmço; (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 15 a 19 junho



| | | 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⁾ | 19,9 | 5,5 | 4,9 | 160,7 | 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 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Abóbora c/ nabo | 16,5 | 5,2 | 2,3 | 127,5 | Abóbora c/ nabo | 16,5 | 5,2 | 2,3 | 127,5 |
| | 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 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾ | 17,8 | 5,3 | 4,5 | 144,4 | Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾ | 17,8 | 5,3 | 4,5 | 144,4 |
| | 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⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 53,3 | 44,9 | 44,7 | 800,0 |
| | Peixe | 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 | 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 |
| | 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 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Hortaliça (couve lombarda e portuguesa) | 16,8 | 5,2 | 3,5 | 135,4 | Hortaliça (couve lombarda e portuguesa) | 16,8 | 5,2 | 3,5 | 135,4 |
| | 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 | Sopas de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 30,4 | 13,1 | 40,8 | 407,0 |
| | 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 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾ | 17,8 | 6,1 | 5,0 | 154,0 | Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾ | 17,8 | 6,1 | 5,0 | 154,0 |
| | Carne | Stroganoff 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 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Brócolos e cenoura | 15,6 | 5,4 | 3,5 | 130,6 | | | | | |
| | 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⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ 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⁾⁽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 22 a 26 junho



| | | 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⁾⁽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 ⁽³⁾⁽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 nabifiças | 17,1 | 5,3 | 3,1 | 135,4 | Cenoura e nabifiças | 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 ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de espinafres c/ cenoura ⁽⁹⁾ | 16,0 | 5,8 | 4,2 | 141,5 | Creme de espinafres c/ cenoura ⁽⁹⁾ | 16,0 | 5,8 | 4,2 | 141,5 |
| | Carne | Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 54,4 | 32,0 | 40,1 | 672,9 | Almôndegas de vaca estufadas à Alsaciana (enroladas em lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de alho ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 56,2 | 28,6 | 40,5 | 656,8 |
| | 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⁾ | 29,1 | 23,5 | 31,0 | 458,1 | Pescada cozida em caldo de horteiã ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas | 50,1 | 2,2 | 35,4 | 370,1 |
| | Veg. | Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e couves de bruxelas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 72,2 | 16,5 | 26,9 | 601,3 | Massinha cotovels de favas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 49,8 | 17,1 | 17,9 | 459,6 |
| | Bitoque | Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 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⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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 responsável da unidade para mais informações.

Ementa

de 29 junho a 3 julho



| | | 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 | Abóbora c/ ervilhas | 18,8 | 5,4 | 4,3 | 151,0 |
| | Carne | Ervilhas estufadas c/ carne de porco e chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 13,0 | 42,0 | 44,6 | 632,8 | Hambúguer 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 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 16,4 | 5,3 | 4,7 | 141,8 | 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 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª 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 | 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 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª 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 | Hambúguer 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 | Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 57,8 | 20,0 | 34,8 | 554,7 | 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 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão verde | 16,4 | 5,2 | 2,8 | 129,2 | Feijão verde | 16,4 | 5,2 | 2,8 | 129,2 |
| | 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 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 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 pimento ⁽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⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou logurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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.