

## Ementa

07 a 11 Outubro

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

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

**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.**

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

Sobremesa: Fruta da Época, Doce<sup>(1)(3)(10)(11)(8)(14)</sup> ou iogurte<sup>(7)</sup>

**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) Tremçoço; (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

**21 a 25 Outubro**

		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	Feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	16,4	5,3	4,7	141,8
	Carne	Carne de vaca estufada à Napolitana (c/ molho de tomate e esparguete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	65,8	33,1	47,3	760,8	Febras de cebolada <sup>(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	52,9	29,9	40,0	644,6
	Peixe	Peixe espada grelhado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batatinhas assadas <sup>(9)(10)(11)</sup>	50,3	22,7	35,4	555,2	Pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batatas cozidas	50,9	12,2	35,7	465,4
	Veg.	Arroz de feijão manteiga c/ tomate assado e salsa <sup>(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	92,4	16,8	24,8	666,4	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	74,6	22,1	30,6	656,1
3ª Feira	Sopa	Grão c/ agrião	17,8	6,0	5,1	154,1	Abóbora c/ coentros	16,5	5,3	3,0	132,2
	Carne	Perna de peru assada c/ tomilho <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	52,3	31,6	42,7	667,9	Escalopes de frango grelhados c/ orégãos e sumo de limão <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,2	3,8	48,4	494,0
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Migas de feijão frade <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(13)</sup>	59,3	19,3	51,1	633,3	Peixe vermelho c/ mistura de pimentos <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batatas assadas <sup>(9)(10)(11)</sup>	30,8	19,2	30,5	424,8
	Veg.	Massa tricolor gratinada c/ ervilhas, abóbora, alho francês, beringela e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	53,2	24,5	25,2	582,5	Caril de grão <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	99,6	21,9	22,2	713,8
4ª Feira	Sopa	Couve lombarda	15,7	5,1	2,9	126,1	Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)	14,6	5,5	4,9	139,1
	Carne	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	78,6	43,7	57,5	992,5	Peito de peru estufado (cubos) c/ pimentos e beringela <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	68,2	16,9	64,0	696,4
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e pimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	52,5	15,6	48,6	555,4	Carapaus grelhados <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batata cozida	50,1	15,8	32,1	479,2
	Veg.	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	77,4	18,0	31,4	621,3	Massa laços salteada c/ feijão manteiga, cenoura, cogumelos, feijão verde e couve coração <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	73,8	17,6	29,6	632,1
5ª Feira	Sopa	Cenoura e nabijas	17,1	5,3	3,1	135,4	Juliana de legumes (cenoura, lombardo e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Carne de vaca estufada c/ feijão verde e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batatas cozidas	56,1	28,6	44,5	675,3	Frango assado ao natural c/ alecrim <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,2	43,1	56,3	879,3
	Peixe	Massa gratinada de atum c/ espinafres <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	67,5	34,7	37,2	746,2	Filetes à Orly <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	58,7	32,3	38,9	685,9
	Veg.	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	54,9	18,8	19,5	507,7	Grão assado c/ cenoura e curgete <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batatas assadas <sup>(9)(10)(11)</sup>	78,3	19,6	22,0	609,6
6ª Feira	Sopa	Creme de espinafres c/ cenoura <sup>(9)</sup>	16,0	5,8	4,2	141,5	Creme de alface e alho francês <sup>(9)</sup>	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Arroz à Valenciana <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	54,4	32,0	40,1	672,9	Almôndegas de vaca estufadas à Alsaciana (enroladas em lombardo) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz de alho <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	56,2	28,6	40,5	656,8
	Peixe	Peixe vermelho assado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Puré de abóbora e batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	29,1	23,5	31,0	458,1	Pescada cozida em caldo de hortelã <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batatas cozidas	50,1	2,2	35,4	370,1
	Veg.	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e couves de bruxelas <sup>(6)(13)</sup>	72,2	16,5	26,9	601,3	Massinha cotovelos de favas e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	49,8	17,1	17,9	459,6
Sábado	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	14,9	5,1	2,6	120,6					
	Carne	Tirinhas de frango estufadas c/ cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	53,6	19,1	45,8	580,8					
	Peixe	Calamares fritos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	71,9	25,0	11,6	562,2					
	Veg.	Lentilhas salteadas c/ pimentos, lombardo e cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de açafraão <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	77,8	18,2	29,2	624,9					

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) 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

28 Outubro a 01 Novembro

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	13,0	42,0	44,6	632,8	Hambúrguer de aves grelhado <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,2	3,7	46,1	483,5
	Peixe	Solha grelhada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de espinafres <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	52,2	20,5	36,7	547,8	Pescada assada simples <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batatas coradas <sup>(9)(10)(11)</sup>	51,9	17,3	35,9	516,8
	Veg.	Brás de legumes (alho francês, cenoura, azeitonas) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	41,5	50,2	16,3	697,6	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz <sup>(7)</sup>	63,8	18,5	18,3	532,8
3ª Feira	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5	Feijão manteiga <sup>(6)(13)</sup>	16,4	5,3	4,7	141,8
	Carne	Frango estufado à Antiga <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	53,4	51,1	49,0	874,3	Escalopes de vitela grelhados <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,2	8,4	43,7	516,8
	Peixe	Lasanha de salmão c/ alho francês, cenoura e espinafres <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	64,0	44,2	35,8	816,8	Pastéis de bacalhau fritos <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	66,9	18,9	11,3	488,1
	Veg.	Grão estufado c/ cenoura e curgete <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	78,8	17,5	23,4	598,8	Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>	77,7	16,2	28,4	603,4
4ª Feira	Sopa	Alho francês <sup>(9)</sup>	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 <sup>(7)(4)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	58,9	48,4	42,7	851,8	Frango frito à Passarinho <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	51,8	51,8	54,5	894,7
	Peixe	Filetes de pescada no forno simples <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de coentros <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	51,8	17,8	37,4	520,2	Abrótea cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batatas cozidas	50,1	12,1	34,0	454,3
	Veg.	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	51,8	18,4	15,2	463,9	Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	14,9	5,1	2,6	120,6
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batatas fritas	58,7	44,1	38,0	793,4	Perna de peru assada c/ laranja <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	67,2	28,0	49,2	728,2
	Peixe	Potas à Oriental (mistura chinesa e mº soja) <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	57,5	19,3	36,2	553,3	Paloco à Gomes de Sá (c/ cebolada, batatas e ovo cozido) <sup>(2)(3)(4)(7)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	51,4	19,6	27,2	501,1
	Veg.	Grão à Siciliana (c/ massa penne, molho de tomate, beringela, azeitonas, queijo ralado e orégãos) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	78,6	25,2	27,3	685,2	Feijoada de legumes (c/ feijão encarnado, cenoura e lombardo) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	76,3	21,8	26,3	661,1
6ª Feira	Sopa	<h1>Feriado</h1>				<h1>Feriado</h1>					
	Carne										
	Peixe										
	Veg.										
Sábado	Sopa	Creme de cenoura	15,9	5,0	2,2	123,0	<h1>Feriado</h1>				
	Carne	Peito de frango no forno em cama de cenoura ralada <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	65,7	13,6	49,7	595,3					
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e dimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	52,5	15,6	48,6	555,4					
	Veg.	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	76,1	16,9	24,8	607,6					

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

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

**Sobremesa: Fruta da Época, Doce<sup>(1)(3)(10)(11)(8)(12)</sup> ou lougurte<sup>(7)</sup>**

**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

11 a 15 Novembro

		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 alho francês <sup>(9)</sup>	18,8	5,5	4,9	155,0	Feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	16,4	5,3	4,7	141,8
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	35,2	29,1	34,8	549,1	Perna de frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,8	32,2	41,2	723,7
	Peixe	Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	28,7	22,2	34,4	462,0	Solha no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de cenoura <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	53,0	17,9	35,0	517,6
	Veg.	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	74,5	13,5	28,2	561,0	Empadão de soja <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	46,8	14,9	26,1	445,7
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	16,8	5,5	3,7	138,2	Abóbora c/ coentros	16,5	5,3	3,0	132,2
	Carne	Feijoada à Brasileira <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	52,1	30,2	38,4	681,2	Escalopes de vaca de cebolada <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata cozida	51,4	18,8	39,6	542,8
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> e puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	27,9	21,7	37,5	462,3	Arroz de tamboril c/ delícias e coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	52,9	15,8	29,4	475,2
	Veg.	Massada de soja c/ couve lombarda e cenoura <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	81,5	18,3	34,6	662,5	Couscous c/ lentilhas, legumes mediterrânicos assados e ananás <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	73,2	16,9	29,1	590,6
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	15,9	5,2	2,9	126,4	Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)	14,6	5,5	4,9	139,1
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda <sup>(1)(3)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	73,7	43,4	56,8	923,2	Bifinhos de peru grelhados c/ limão <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> e Arroz branco <sup>(7)</sup>	51,8	7,4	42,1	445,5
	Peixe	Calamares fritos c/ molho agridoce <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	87,2	25,0	12,0	625,5	Peixe vermelho no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata corada <sup>(9)(10)(11)</sup>	51,9	19,2	33,1	522,3
	Veg.	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	57,0	17,3	30,1	537,0	Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjeriçao e massa) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	66,4	23,8	24,8	608,9
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0	Juliana de legumes (cenoura, lombardo e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	63,5	33,9	44,0	748,0	Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> e Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,2	26,3	46,4	689,3
	Peixe	Pescada à Francesa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Açorda de coentros <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>	60,2	21,8	40,2	607,8	Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos <sup>(4)</sup>	46,2	25,8	26,6	535,8
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	61,1	22,6	24,5	583,0	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	74,7	18,8	24,0	614,1
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	16,4	5,2	2,8	129,2	Creme de alface e alho francês <sup>(9)</sup>	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Rancho à Nortenha <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	49,4	57,0	56,3	959,7	Almôndegas c/ molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> e Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	65,8	24,7	43,7	671,0
	Peixe	Abrótea c/ molho verde (alho e coentros) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batatas salteadas <sup>(9)(10)(11)</sup>	51,1	17,2	34,4	506,1	Pastéis de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de cenoura <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	67,3	18,9	11,3	489,9
	Veg.	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	74,7	18,8	24,0	614,1	Rojões de soja c/ pimentão doce e coentros <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata em cubos	70,3	37,1	27,7	749,2
Sábado	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	15,2	11,7	7,2	199,6					
	Carne	Frango à Brás <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	36,9	61,8	38,2	862,8					
	Peixe	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	89,3	21,7	26,2	663,9					
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	74,0	22,2	22,1	613,7					

Sobremesa: Fruta da época, Doce ou Iogurte

**Alérgicos:** (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 alérgicos 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)			
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres <sup>(9)</sup>	15,6	5,4	2,9	128,1	Alho francês e feijão verde <sup>(9)</sup>	19,9	5,5	4,9	160,7
	Carne	Perna de frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,8	32,2	41,2	723,7	Costeletas de porco grelhadas c/ molho mostarda <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz escuro <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	55,8	37,0	33,9	695,0
	Peixe	Rissóis de camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de pimentos <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	98,6	37,7	12,7	797,4	Medalhões de Pescada estufados <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> 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) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	57,0	17,3	30,1	537,0	Salada tropical de couscous c/ ervilhas, cogumelos, ananás e azeitonas <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	43,1	18,9	17,5	449,4
<b>3ª Feira</b>	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) <sup>(6)(13)</sup>	17,4	5,4	5,5	152,1	Ervilhas	15,6	5,4	5,7	148,5
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	65,8	26,6	33,1	645,8	Escalopes de peru grelhados c/ ervas aromáticas <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup> e Cenoura cozida	53,2	7,4	42,3	453,8
	Peixe	Potas estufadas em molho de tomate <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	27,6	22,9	33,1	453,9	Massa gratinada c/ salmão, curgete, milho e cogumelos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	78,7	43,8	35,6	866,1
	Veg.	Peixinhos da horta c/ molho agriçoce <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de feijão <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	86,7	31,9	15,3	715,7	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	45,7	13,8	23,6	455,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Brócolos	15,6	5,4	3,5	130,6	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	52,3	35,6	45,3	714,6	Hambúrguer grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Couve flor cozidas	66,6	12,1	44,2	564,0
	Peixe	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	37,5	50,8	37,9	765,8	Abrótea assada à Padeiro (c/ batata assada) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	52,8	15,3	34,7	498,3
	Veg.	Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	79,7	13,9	36,9	607,6	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	51,8	18,4	15,2	463,9
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	14,9	5,1	2,6	120,6	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5
	Carne	Salsichas frescas enroladas em lombardo (estufadas c/ tomate e chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de manteiga <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	55,3	50,3	34,2	822,3	Espetada de peru grelhada <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,8	4,7	62,7	562,2
	Peixe	Pescada dourada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	57,8	20,0	34,8	554,7	Solha no forno à Delícia (c/ banana) <sup>(1)(2)(4)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	60,9	17,7	37,8	565,0
	Veg.	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) <sup>(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	51,5	22,0	20,3	513,2	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	54,9	18,8	19,5	507,7
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de alface	15,3	5,1	2,8	123,5	Couve flor	17,8	5,3	4,5	144,4
	Carne	Carne de vaca estufada à Marengo (c/ ovo mexido) <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , batata frita	61,7	54,3	46,8	935,6	Frango assado à Pizzaiola (c/ rodela de tomate e queijo) <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	67,3	48,2	60,8	957,3
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	66,7	40,4	32,2	771,8	Paella de frutos do mar (c/ pota, abrótea, miolo de mexilhão e camarão) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	55,2	16,6	45,8	560,3
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas <sup>(1)(4)(6)(8)(13)</sup>	74,0	22,2	22,1	613,7	Bolonhesa de soja, cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	78,9	15,1	32,0	606,1
<b>Sábado</b>	Sopa	Curgete	17,5	5,3	3,8	141,0					
	Carne	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de cenoura <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	90,1	21,7	26,3	668,0					
	Peixe	Ervilhas c/ carne de porco, enchidos e ovo escalfado <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	44,0	40,9	45,5	750,9					
	Veg.	Hamburguer de Couve flor e queijo no forno <sup>(1)(3)(7)(11)</sup> c/ massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	82,6	28,7	22,5	692,4					

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

**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 alergénios 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	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	19,3	5,4	4,9	157,0	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	73,2	55,1	51,4	1004,9	Frango em molho de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	27,6	48,5	44,0	727,9
	Peixe	Arroz de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	53,2	16,3	28,6	477,8	Tintureira de tomata <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> 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) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	70,7	18,3	34,5	602,4	Caril de ervilhas, couve flor e cenoura <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	53,5	23,3	19,0	541,8
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	16,7	5,5	3,8	139,1	Feijão manteiga <sup>(6)(13)</sup>	16,4	5,3	4,7	141,8
	Carne	Lasanha de Vitela <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	58,8	30,2	37,4	665,3	Escalopes de peru grelhados <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete de jardineira (feijão verde e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	65,6	3,9	48,8	503,8
	Peixe	Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	43,0	25,9	45,8	598,2	Omelete de camarão <sup>(2)(3)(4)(7)(12)(14)</sup> , Arroz alegre (c/ cenoura, milho e ervilhas) <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	58,7	20,3	23,6	520,8
	Veg.	Couscous aromático c/ lentilhas, brócolos, tomate e milho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	75,4	17,3	30,9	610,5	Alho francês à Brás <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	40,0	48,4	16,0	671,3
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça <sup>(9)</sup>	18,8	6,0	5,4	159,9	Creme de couve flor	16,7	5,2	3,6	133,5
	Carne	Feijoada de carnes (c/ enchidos) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	82,7	73,9	69,3	1327,8	Frango corado <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	64,2	43,1	56,3	879,3
	Peixe	Tortilha de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	50,9	24,7	35,4	576,6	Salmão grelhado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata e Brócolos cozidos	51,3	51,6	38,1	834,6
	Veg.	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	68,1	17,4	29,3	572,0	Ratatouille de legumes c/ quinoa e lentilhas <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	69,0	18,3	30,1	594,8
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura <sup>(9)</sup>	16,3	5,1	2,3	125,3	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	14,9	5,1	2,6	120,6
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	60,1	46,6	52,6	880,4	Rolo de carne bicolor c/ molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	60,3	29,6	37,2	662,8
	Peixe	Abrótea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , arroz branco <sup>(7)</sup>	60,4	16,0	37,0	551,2	Massa salteada de peixe c/ espinafres, tomate, cogumelos e abacaxi <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	67,0	19,8	42,8	633,3
	Veg.	Lasanha de lentilhas, brócolos e milho <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)</sup>	78,6	20,4	24,7	616,8	Couscous c/ lentilhas e legumes mediterrânicos assados c/ ananás <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	73,2	16,9	29,1	590,6
6ª Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	14,9	5,1	2,6	120,6	Espinafres e abóbora <sup>(9)</sup>	15,5	5,4	2,9	127,5
	Carne	Pizza Tropical <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	51,4	30,2	22,9	576,0	Febras ao alho <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz <sup>(7)</sup> e Batata frita	52,3	41,6	40,6	752,0
	Peixe	Bacalhau c/ natas <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	39,2	42,9	37,6	699,9	Salada quente de salmão (salmão, batata, cenoura, brócolos) <sup>(2)(4)(14)</sup>	52,8	39,0	26,8	683,4
	Veg.	Massa de grão à Siciliana (tomate, azeitonas e orégãos) <sup>(1)(3)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	76,5	22,2	22,6	627,0	Soja al Pomodoro (c/ tomate, manjerição e massa) <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	77,6	18,0	31,4	622,4
Sábado	Sopa	Creme de abóbora	16,2	5,2	2,3	125,4					
	Carne	Jardineira de peru <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	46,4	18,3	60,1	609,0					
	Peixe	Lombinhos de Alabote estufados c/ curgete e molho de açafrão <sup>(1)(2)(4)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz <sup>(7)</sup>	54,3	23,9	38,7	592,3					
	Veg.	Tofu estufado c/ abóbora e orégãos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	56,0	24,6	18,9	546,5					

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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**