

# Ementa

## de 16 a 27 fevereiro



|          |         | ALMOÇO                                                                                                                           | H.C<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(kcal) |  | JANTAR                                                                                                                                  | H.C<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(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 <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 Orty <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             |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                     | 61,2       | 39,0        | 46,8         | 790,4             |  |                                                                                                                                         |            |             |              |                   |
| 3ª Feira | Sopa    | Feijão c/ lombardo <sup>(6)(13)</sup>                                                                                            | 17,1       | 5,3         | 5,5          | 150,0             |  | Feijão c/ lombardo <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                   | 17,1       | 5,3         | 5,5          | 150,0             |
|          | Carne   | Frango à Caçador (estufado c/ bacon e cogumelos) <sup>(1)(6)(7)(8)(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             |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                      | 61,2       | 47,6        | 41,8         | 848,2             |  |                                                                                                                                         |            |             |              |                   |
| 4ª Feira | Sopa    | Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                                          | 14,9       | 5,1         | 2,6          | 120,6             |  | Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                                                 | 14,9       | 5,1         | 2,6          | 120,6             |
|          | Carne   | Stroganoff 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             |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                     | 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 manjerição <sup>(1)(8)(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             |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                      | 61,2       | 47,6        | 41,8         | 848,2             |  |                                                                                                                                         |            |             |              |                   |
| 6ª Feira | Sopa    | Alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                      | 18,3       | 5,4         | 4,2          | 148,0             |  | Alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                             | 18,3       | 5,4         | 4,2          | 148,0             |
|          | 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             |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                     | 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 <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)(8)(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 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) 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 23 a 27 fevereiro



|          |         | ALMOÇO                                                                                                                                             | H.C<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(kcal) |  | JANTAR                                                                                                                                              | H.C<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(kcal) |
|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa    | Alho francês e feijão verde <sup>(9)</sup>                                                                                                         | 19,9       | 5,5         | 4,9          | 160,7             |  | 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> ,<br>Massa tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                         | 65,8       | 28,1        | 49,2         | 723,1             |  | Massa gratinada c/ carne de vaca picada,<br>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> ,<br>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/<br>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)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                                | 49,8       | 16,5        | 15,9         | 451,5             |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                       | 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 <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz de<br>feijão verde <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>                                          | 52,5       | 25,8        | 35,1         | 587,3             |  | Cubinhos de vitela estufados c/ ervilhas e<br>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<br>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/<br>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,<br>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<br>branco <sup>(7)</sup>                                                    | 72,6       | 18,7        | 23,1         | 596,0             |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                        | 61,2       | 47,6        | 41,8         | 848,2             |  |                                                                                                                                                     |            |             |              |                   |
| 4ª Feira | Sopa    | Couve flor e alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                           | 17,8       | 5,3         | 4,5          | 144,4             |  | Couve flor e alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                            | 17,8       | 5,3         | 4,5          | 144,4             |
|          | Carne   | Panados de porco fritos c/ molho de<br>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/<br>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<br>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/<br>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<br>(lombardo, alho francês e cogumelos) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> ,<br>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<br>cozidas                                                                       | 72,4       | 13,4        | 19,9         | 528,3             |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                       | 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<br>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/<br>Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                      | 64,2       | 14,2        | 46,0         | 577,9             |
|          | Peixe   | Carapaus grelhado c/ Molho à<br>Espanhola <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batatas<br>assadas <sup>(9)(10)(11)</sup>                     | 50,9       | 20,8        | 32,4         | 529,4             |  | Sopas de tintureira <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>                                                                                                        | 30,4       | 13,1        | 40,8         | 407,0             |
|          | Veg.    | Massa de favas estufadas c/ cenoura, curgete,<br>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<br>coentros <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de couve<br>portuguesa <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>             | 105,6      | 29,3        | 29,6         | 841,0             |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                        | 61,2       | 47,6        | 41,8         | 848,2             |  |                                                                                                                                                     |            |             |              |                   |
| 6ª Feira | Sopa    | Creme de grão c/ espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                                         | 17,8       | 6,1         | 5,0          | 154,0             |  | Creme de grão c/ espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                                          | 17,8       | 6,1         | 5,0          | 154,0             |
|          | Carne   | Stroganoff de peru (c/ natas e<br>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<br>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)<br><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<br>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,<br>cenoura e curgete) <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de<br>açafraão <sup>(7)(9)(10)(11)</sup> | 81,1       | 18,3        | 27,9         | 632,2             |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                       | 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 <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa<br>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/<br>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>(4)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> ou iogurte<sup>(7)</sup>

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