

## Ementa

### 02 a 06 Dezembro

	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 <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
	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)(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
	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)(3)(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
	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)(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)(5)(10)(11)(12)(14)</sup> ou Iogurte<sup>(4)(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

### 09 a 13 Dezembro

		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 <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> , 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
	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 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
	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 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
	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 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
	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 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 açafão <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 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)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> ou logurite<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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

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

# Ementa

16 a 20 Dezembro



		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) <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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	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 <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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	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 <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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Cenoura e nabijas	17,1	5,3	3,1	135,4	Cenoura e nabijas	17,1	5,3	3,1	135,4
	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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Creme de espinafres c/ cenoura <sup>(9)</sup>	16,0	5,8	4,2	141,5	Creme de espinafres c/ cenoura <sup>(9)</sup>	16,0	5,8	4,2	141,5
	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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
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) 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

23 a 27 Dezembro

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	13,0	42,0	44,6	632,8	Hambúguer 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>(7)(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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Feijão manteiga <sup>(6)(13)</sup>	16,4	5,3	4,7	141,8	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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	<h1>Feliz Natal</h1>									
	Carne										
	Peixe										
	Veg.										
	Bitoque										
5ª 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	Hambúguer 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	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	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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	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) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup> e Feijão guisado <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	47,0	40,1	45,0	743,7	Rissóis de carne fritos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	108,8	53,3	17,7	993,8
	Peixe	Massinha de peixe vermelho (c/ massa cotovelos) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	65,8	20,9	37,4	611,8	Peixe espada grelhado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batatas cozidas	50,3	5,7	35,3	402,3
	Veg.	Empadão de lentilhas (c/ espinafres, cenoura e cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	79,3	18,1	31,2	639,4	Almôndegas de ervilhas no forno <sup>(1)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	88,8	15,1	24,6	634,0
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	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 <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 pimento) <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 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) Alipo; (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 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 ervilhas				Creme de abóbora c/ massa pevide <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>			
	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>				Massinha de Peixes (abrótea, tintureira) c/ delicias e coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>			
	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>				Costeletas de Porco à Salsicheiro <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ arroz de ervilhas <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>			
	Veg.	Rancho de soja c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>				Omelete de cebola e salsa <sup>(3)(7)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>			
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>							
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ massa pevide <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>				Creme de abóbora c/ massa pevide <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>			
	Carne	Frango estufado à Primavera c/ ervilhas e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>				Carne de vaca estufada à Rio Tinto <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>			
	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>				Alhada de tintureira <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata cozida			
	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>				Hambúrguer de espinafres no forno <sup>(1)(3)(7)(9)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>			
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>							
4ª Feira	Sopa	<h1>Feliz Ano Novo</h1>							
	Carne								
	Peixe								
	Veg.								
	Bitoque								
5ª Feira	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>				Espinafres <sup>(9)</sup>			
	Carne	Empadão de Vítela <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>				Bifinhos de porco c/ molho de mostarda <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>			
	Peixe	Feijoada de pota <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)(14)</sup> c/ Arroz <sup>(7)</sup>				Massa Alegre de Salmão (fusilli, cenoura, milho e brócolos) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>			
	Veg.	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>				Soja à Portuguesa c/ batata frita, pickles, coentros <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>			
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>							
6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa				Couve portuguesa			
	Carne	Arroz de aves c/ lombardo e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>				Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> e Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>			
	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>				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>			
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>				Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida			
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>							
Sábado	Sopa	Creme de curgete							
	Carne	Esparguete à Carbonara <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>							
	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>							
	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>							

Sobremesa: Fruta da Época, Doce<sup>(1)(3)(5)(8)(14)</sup> ou logurte<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.

## Ementa

06 a 10 Janeiro



		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	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	18,8	5,5	4,9	155,0
	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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	16,8	5,5	3,7	138,2	Abóbora e brócolos	16,8	5,5	3,7	138,2
	Carne	Feijoadá 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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes (c/ feijão verde, ervilhas e cenoura)	14,6	5,5	4,9	139,1	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 agri-doce <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)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	57,0	17,3	30,1	537,0	Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjerição e massa) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	66,4	23,8	24,8	608,9
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0	Feijão c/ lombardo	17,1	5,3	5,5	150,0
	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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Creme de alface e alho francês <sup>(9)</sup>	18,8	5,5	4,9	155,0	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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
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

**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) Tremoço; (14) Moluscos

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

## Ementa

### 13 a 17 Janeiro



		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres <sup>(9)</sup>	15,6	5,4	2,9	128,1	Creme de legumes c/ espinafres <sup>(9)</sup>	15,6	5,4	2,9	128,1
	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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) <sup>(6)(13)</sup>	17,4	5,4	5,5	152,1	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) <sup>(6)(13)</sup>	17,4	5,4	5,5	152,1
	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 agrião <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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7	Agrião	16,6	5,4	3,8	137,7
	Carne	Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) <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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5	Creme de cenoura c/ coentros	16,3	5,1	2,3	125,5
	Carne	Salsichas frescas enroladas em lombardo (estufadas c/ tomate e chouriço) <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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Couve flor	17,8	5,3	4,5	144,4	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 Pizaiaola (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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Espinafres e abóbora <sup>(9)</sup>	15,5	5,4	2,9	127,5					
	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)(9)(10)(11)(12)(13)(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) 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.

## Ementa

### 20 a 24 Janeiro

		ALMOÇO				JANTAR					
		H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		
2ª Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6	Brócolos e cenoura	15,6	5,4	3,5	130,6
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles <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 tomhada <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)(3)(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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	16,7	5,5	3,8	139,1	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	16,7	5,5	3,8	139,1
	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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça <sup>(9)</sup>	18,8	6,0	5,4	159,9	Grão c/ hortaliça <sup>(9)</sup>	18,8	6,0	5,4	159,9
	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	Ratouille de legumes c/ quinoa e lentilhas <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	69,0	18,3	30,1	594,8
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura <sup>(9)</sup>	16,3	5,1	2,3	125,3	Creme de cenoura <sup>(9)</sup>	16,3	5,1	2,3	125,3
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda 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
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Espinafres e abóbora <sup>(9)</sup>	15,5	5,4	2,9	127,5	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
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Feijão manteiga <sup>(6)(13)</sup>	16,4	5,3	4,7	141,8					
	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

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) 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.