

Ementa

24 a 28 Março



| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|--|----------|-----------|----------------|--------------|---|-----------|----------------|------|--------------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Feijão verde | 16,4 | 5,2 | 2,8 | 129,2 | Feijão verde | 16,4 | 5,2 | 2,8 | 129,2 |
| | Carne | Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 65,8 | 26,6 | 33,1 | 645,8 | Febras com m.º de limão e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de salsa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 53,5 | 29,9 | 39,8 | 646,0 |
| | Peixe | Filetes de pescada à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura e milho ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 63,3 | 32,4 | 39,6 | 710,0 | Solha grelhada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,1 | 5,5 | 36,5 | 404,7 |
| | Veg. | Massa salteada c/ ervilhas, cenoura, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 52,5 | 17,8 | 20,8 | 496,7 | Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 70,6 | 25,1 | 27,8 | 643,3 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,1 | 5,3 | 5,5 | 150,0 | Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,1 | 5,3 | 5,5 | 150,0 |
| | Carne | Frango à Caçador (estufado c/ bacon e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata salteada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 52,2 | 48,0 | 48,2 | 844,5 | Hambúrguer de vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,0 | 11,9 | 41,2 | 537,1 |
| | Peixe | Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 89,7 | 21,7 | 26,3 | 666,1 | Peixe vermelho assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 52,2 | 19,3 | 33,4 | 526,3 |
| | Veg. | Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 80,6 | 20,6 | 25,7 | 650,3 | Caldeirada de favas (c/ cebola, tomate, pimentos e batata) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 52,5 | 16,4 | 17,0 | 462,1 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 14,9 | 5,1 | 2,6 | 120,6 | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 14,9 | 5,1 | 2,6 | 120,6 |
| | Carne | Stroganoff de porco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 67,0 | 29,9 | 45,7 | 730,7 | Perna de frango no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾ | 51,8 | 35,8 | 34,8 | 671,6 |
| | Peixe | Arroz de moluscos c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 52,6 | 17,0 | 33,2 | 500,6 | Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas | 50,1 | 12,1 | 34,0 | 454,3 |
| | Veg. | Lasanha de lentilhas, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 78,6 | 20,4 | 24,7 | 616,8 | Arroz de feijão c/ legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 76,1 | 16,9 | 24,8 | 607,6 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de cenoura c/ ervilhas | 13,7 | 5,2 | 3,7 | 126,6 | Creme de cenoura c/ ervilhas | 13,7 | 5,2 | 3,7 | 126,6 |
| | Carne | Almôndegas de vaca em molho de tomate e manjeriça ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,8 | 24,7 | 43,7 | 671,0 | Tirinhas de peru estufadas c/ orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,8 | 15,9 | 48,8 | 612,3 |
| | Peixe | Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, cebola, salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 36,9 | 50,5 | 31,6 | 735,9 | Salada de atum c/ feijão frade e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 49,8 | 25,6 | 42,4 | 616,0 |
| | Veg. | Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 77,7 | 16,2 | 28,4 | 603,4 | Grão estufado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 78,8 | 17,5 | 23,4 | 598,8 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Alho francês ⁽⁹⁾ | 18,3 | 5,4 | 4,2 | 148,0 | Alho francês ⁽⁹⁾ | 18,3 | 5,4 | 4,2 | 148,0 |
| | Carne | Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 51,5 | 29,2 | 30,8 | 595,4 | Croquetes de carne fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 87,6 | 45,5 | 25,5 | 870,9 |
| | Peixe | Filetes de Pescada c/ crosta de broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida | 56,0 | 12,7 | 40,1 | 507,7 | Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,9 | 17,6 | 36,8 | 517,7 |
| | Veg. | Lentilhas em molho tomate e coco ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz ⁽⁷⁾ | 77,6 | 27,2 | 27,0 | 695,0 | Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 51,8 | 18,4 | 15,2 | 463,9 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Creme de curgete | 16,5 | 5,3 | 3,0 | 130,8 | | | | | |
| | Carne | Frango estufado c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 54,8 | 44,8 | 45,8 | 814,3 | | | | | |
| | Peixe | Massa tricolor c/ atum, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 64,9 | 27,9 | 32,9 | 656,8 | | | | | |
| | Veg. | Feijoada de legumes (c/ feijão encarnado, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 76,3 | 21,8 | 26,3 | 661,1 | | | | | |

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou logurte⁽⁷⁾

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

31 Março a 04 Abril

| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|--|----------|-----------|----------------|--------------|--|-----------|----------------|------|--------------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Alho francês e feijão verde ⁽⁹⁾ | 19,9 | 5,5 | 4,9 | 160,7 | Alho francês e feijão verde ⁽⁹⁾ | 19,9 | 5,5 | 4,9 | 160,7 |
| | Carne | Perna de peru assada c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,8 | 28,1 | 49,2 | 723,1 | Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 72,7 | 29,9 | 38,6 | 726,4 |
| | Peixe | Tortilha de pescada ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 41,8 | 41,4 | 51,9 | 760,8 | Peixe vermelho assado c/ limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 52,4 | 19,4 | 30,9 | 512,1 |
| | Veg. | Hambúrguer de quinoa e vegetais no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 80,8 | 29,5 | 10,6 | 643,8 | Empadão de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 49,8 | 16,5 | 15,9 | 451,5 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Abóbora c/ nabo | 16,5 | 5,2 | 2,3 | 127,5 | Abóbora c/ nabo | 16,5 | 5,2 | 2,3 | 127,5 |
| | Carne | Caldo de Mancarra c/ Frango ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ <i>Guiné - Bissau</i> | 53,7 | 47,3 | 45,6 | 827,9 | Cubinhos de vitela estufados c/ ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 68,4 | 28,2 | 49,8 | 740,8 |
| | Peixe | Bacalhau lascado c/ espinafres, broa e batatas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 57,7 | 16,3 | 33,2 | 525,0 | Solha à Setubalense (c/ laranja) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida | 53,9 | 12,6 | 37,2 | 488,2 |
| | Veg. | Massa laços c/ grão e legumes assados (beringela, cogumelos e tomate) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 78,6 | 20,6 | 23,8 | 630,5 | Feijão estufado c/ abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 72,6 | 18,7 | 23,1 | 596,0 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾ | 17,8 | 5,3 | 4,5 | 144,4 | Couve flor e alho francês ⁽⁹⁾ | 17,8 | 5,3 | 4,5 | 144,4 |
| | Carne | Panados de porco fritos c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 72,3 | 38,9 | 48,0 | 842,9 | Caril de frango (estufado c/ caril) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 53,3 | 44,9 | 44,7 | 800,0 |
| | Peixe | Calulu de Peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz ⁽⁷⁾ <i>São Tomé e Príncipe</i> | 62,7 | 21,9 | 48,3 | 667,8 | Rissóis de marisco fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 98,7 | 37,7 | 12,6 | 796,8 |
| | Veg. | Salada de feijão preto c/ legumes salteados (lombardo, alho francês e cogumelos) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 77,0 | 19,2 | 28,2 | 651,5 | Favas salteadas c/ curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas | 72,4 | 13,4 | 19,9 | 528,3 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Hortaliça (couve lombarda e portuguesa) | 16,8 | 5,2 | 3,5 | 135,4 | Hortaliça (couve lombarda e portuguesa) | 16,8 | 5,2 | 3,5 | 135,4 |
| | Carne | Cachupa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 61,4 | 21,9 | 42,1 | 663,1 | Febras de porco estufadas Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 14,2 | 46,0 | 577,9 |
| | Peixe | Carapaus grelhado c/ Molho à Espanhola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,9 | 20,8 | 32,4 | 529,4 | Alhada de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida | 56,3 | 12,5 | 43,3 | 519,3 |
| | Veg. | Massa de favas estufadas c/ cenoura, curgete, tomate e salsa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 52,1 | 17,2 | 18,4 | 472,9 | Grão no forno c/ abóbora, natas e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz de couve portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 105,6 | 29,3 | 29,6 | 841,0 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de grão c/ espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 17,8 | 6,1 | 5,0 | 154,0 | Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾ | 17,8 | 6,1 | 5,0 | 154,0 |
| | Carne | Paelha à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ <i>Espanha</i> | 52,4 | 34,5 | 52,8 | 735,3 | Frango assado c/ limão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 43,1 | 56,3 | 879,3 |
| | Peixe | Empadão de Atum c/ espinafres (puré de batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 35,8 | 32,7 | 42,2 | 616,6 | Pescada cozida ao vapor ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas | 50,1 | 2,2 | 35,4 | 370,1 |
| | Veg. | Guisado de feijão e legumes no forno (c/ batata às rodelas, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 71,7 | 16,5 | 24,8 | 584,7 | Ratatouille de lentilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 81,1 | 18,3 | 27,9 | 632,2 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Brócolos e cenoura | 15,6 | 5,4 | 3,5 | 130,6 | | | | | |
| | Carne | Cubos de Vitela estufados em molho de cenoura e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 66,2 | 30,0 | 47,3 | 735,2 | | | | | |
| | Peixe | Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz alegre (c/ ervilhas, milho, cenoura) ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 95,7 | 22,0 | 28,0 | 703,8 | | | | | |
| | Veg. | Estufado de ervilhas c/ batata e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 48,6 | 16,3 | 16,7 | 447,7 | | | | | |

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou lorguete⁽⁹⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

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

Ementa

07 a 11 Abril

| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|--|----------|-----------|----------------|---------|--|-----------|----------------|------|-------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de brócolos | 15,9 | 5,4 | 3,5 | 132,8 | Creme de brócolos | 15,9 | 5,4 | 3,5 | 132,8 |
| | Carne | Carne de vaca estufada à Napolitana c/ molho de tomate e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ <i>Itália</i> | 65,8 | 33,1 | 47,3 | 760,8 | Febras de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 52,9 | 29,9 | 40,0 | 644,6 |
| | Peixe | Peixe espada grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatinhas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 50,3 | 22,7 | 35,4 | 555,2 | Pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas | 50,9 | 12,2 | 35,7 | 465,4 |
| | Veg. | Arroz de feijão manteiga c/ tomate assado e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 92,4 | 16,8 | 24,8 | 666,4 | Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 74,6 | 22,1 | 30,6 | 656,1 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Grão c/ agrião ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,8 | 6,0 | 5,1 | 154,1 | Grão c/ agrião ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,8 | 6,0 | 5,1 | 154,1 |
| | Carne | Caril de Frango à Moçambicana ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco <i>Moçambique</i> | 52,6 | 46,2 | 44,3 | 807,5 | Escalopes de frango grelhados c/ orégãos e sumo de limão ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 3,8 | 48,4 | 494,0 |
| | Peixe | Tintureira frita em farinha de milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Migas de feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 59,3 | 19,3 | 51,1 | 633,3 | Peixe vermelho c/ mistura de pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 30,8 | 19,2 | 30,5 | 424,8 |
| | Veg. | Massa tricolor gratinada c/ ervilhas, abóbora, alho francês, beringela e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 53,2 | 24,5 | 25,2 | 582,5 | Caril de grão ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 99,6 | 21,9 | 22,2 | 713,8 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Couve lombarda | 15,7 | 5,1 | 2,9 | 126,1 | Couve lombarda | 15,7 | 5,1 | 2,9 | 126,1 |
| | Carne | Feijoada à Brasileira ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco <i>Brasil</i> | 84,1 | 35,4 | 41,3 | 870,1 | Peito de peru estufado (cubos) c/ pimentos e beringela ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 68,2 | 16,9 | 64,0 | 696,4 |
| | Peixe | Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 52,5 | 15,6 | 48,6 | 555,4 | Carapaus grelhados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida | 50,1 | 15,8 | 32,1 | 479,2 |
| | Veg. | Bolonesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 77,4 | 18,0 | 31,4 | 621,3 | Massa laços salteada c/ feijão manteiga, cenoura, cogumelos, feijão verde e couve coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 73,8 | 17,6 | 29,6 | 632,1 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 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 ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas | 56,1 | 28,6 | 44,5 | 675,3 | Frango assado ao natural c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 43,1 | 56,3 | 879,3 |
| | Peixe | Massa gratinada de atum c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 67,5 | 34,7 | 37,2 | 746,2 | Filetes à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 58,7 | 32,3 | 38,9 | 685,9 |
| | Veg. | Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 54,9 | 18,8 | 19,5 | 507,7 | Grão assado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 78,3 | 19,6 | 22,0 | 609,6 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Creme de espinafres c/ cenoura ⁽⁹⁾ | 16,0 | 5,8 | 4,2 | 141,5 | Creme de espinafres c/ cenoura ⁽⁹⁾ | 16,0 | 5,8 | 4,2 | 141,5 |
| | Carne | Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 54,4 | 32,0 | 40,1 | 672,9 | Almôndegas de vaca estufadas à Alsaciana (enroladas em lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de alho ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 56,2 | 28,6 | 40,5 | 656,8 |
| | Peixe | Peixe vermelho assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de abóbora e batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 29,1 | 23,5 | 31,0 | 458,1 | Pescada cozida em caldo de hortelã ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas | 50,1 | 2,2 | 35,4 | 370,1 |
| | Veg. | Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e couves de bruxelas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 72,2 | 16,5 | 26,9 | 601,3 | Massinha cotovelos de favas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 49,8 | 17,1 | 17,9 | 459,6 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 14,9 | 5,1 | 2,6 | 120,6 | | | | | |
| | Carne | Tirinhas de frango estufadas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 53,6 | 19,1 | 45,8 | 580,8 | | | | | |
| | Peixe | Calamares fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 71,9 | 25,0 | 11,6 | 562,2 | | | | | |
| | Veg. | Lentilhas salteadas c/ pimentos, lombardo e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de açafraão ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 77,8 | 18,2 | 29,2 | 624,9 | | | | | |

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽¹⁰⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou Iogurte⁽⁷⁾

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alérgenos: (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

14 a 18 Abril



| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|---|----------|-----------|----------------|---------|--|-----------|----------------|------|-------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Abóbora c/ ervilhas | 18,8 | 5,4 | 4,3 | 151,0 | Abóbora c/ ervilhas | 18,8 | 5,4 | 4,3 | 151,0 |
| | Carne | Ervilhas estufadas c/ carne de porco e chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 13,0 | 42,0 | 44,6 | 632,8 | Hambúguer de aves grelhado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 3,7 | 46,1 | 483,5 |
| | Peixe | Solha grelhada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 52,2 | 20,5 | 36,7 | 547,8 | Pescada assada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,9 | 17,3 | 35,9 | 516,8 |
| | Veg. | Brás de legumes (alho francês, cenoura, azeitonas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 41,5 | 50,2 | 16,3 | 697,6 | Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽⁷⁾ | 63,8 | 18,5 | 18,3 | 532,8 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 16,4 | 5,3 | 4,7 | 141,8 | Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 16,4 | 5,3 | 4,7 | 141,8 |
| | Carne | Frango estufado à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 53,4 | 51,1 | 49,0 | 874,3 | Escalopes de vitela grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 8,4 | 43,7 | 516,8 |
| | Peixe | Lasanha de salmão c/ alho francês, cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 64,0 | 44,2 | 35,8 | 816,8 | Pastéis de bacalhau fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 66,9 | 18,9 | 11,3 | 488,1 |
| | Veg. | Grão estufado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 78,8 | 17,5 | 23,4 | 598,8 | Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 77,7 | 16,2 | 28,4 | 603,4 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Alho francês ⁽⁹⁾ | 18,3 | 5,4 | 4,2 | 148,0 | Alho francês ⁽⁹⁾ | 18,3 | 5,4 | 4,2 | 148,0 |
| | Carne | Carne de porco à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 58,9 | 48,4 | 42,7 | 851,8 | Frango frito à Passarinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 51,8 | 51,8 | 54,5 | 894,7 |
| | Peixe | Filetes de pescada no forno simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,8 | 17,8 | 37,4 | 520,2 | Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas | 50,1 | 12,1 | 34,0 | 454,3 |
| | Veg. | Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 51,8 | 18,4 | 15,2 | 463,9 | Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 80,6 | 20,6 | 25,7 | 650,3 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 14,9 | 5,1 | 2,6 | 120,6 | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 14,9 | 5,1 | 2,6 | 120,6 |
| | Carne | Hambúguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas fritas | 58,7 | 44,1 | 38,0 | 793,4 | Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 67,2 | 28,0 | 49,2 | 728,2 |
| | Peixe | Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 57,8 | 20,0 | 34,8 | 554,7 | Paloco à Gomes de Sá (c/ cebolada, batatas e ovo cozido) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 51,4 | 19,6 | 27,2 | 501,1 |
| | Veg. | Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 77,4 | 18,0 | 31,4 | 621,3 | Feijoada de legumes (c/ feijão encarnado, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 76,3 | 21,8 | 26,3 | 661,1 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | <h1>Feriado</h1> | | | | | | | | | |
| | Carne | | | | | | | | | | |
| | Peixe | | | | | | | | | | |
| | Veg. | | | | | | | | | | |
| | Bitoque | | | | | | | | | | |
| Sábado | Sopa | Crema de cenoura | 15,9 | 5,0 | 2,2 | 123,0 | | | | | |
| | Carne | Peito de frango no forno em cama de cenoura ralada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,7 | 13,6 | 49,7 | 595,3 | | | | | |
| | Peixe | Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e pimento) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 52,5 | 15,6 | 48,6 | 555,4 | | | | | |
| | Veg. | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 76,1 | 16,9 | 24,8 | 607,6 | | | | | |

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

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou liguete

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

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

Ementa

21 a 25 Abril



| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|---|----------|-----------|----------------|---------|--|-----------|----------------|------|-------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de ervilhas | 15,4 | 5,4 | 5,6 | 147,1 | Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 34,0 | 5,7 | 5,3 | 215,4 |
| | Carne | Rolo de carne de vaca c/ molho de natas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,4 | 34,5 | 42,3 | 752,8 | Massinha de Peixes (abrótea, tintureira) c/ delícias do mar e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 66,1 | 19,2 | 42,2 | 616,5 |
| | Peixe | Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 59,2 | 21,5 | 33,9 | 570,4 | Costeletas de Porco à Salsicheiro ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 54,3 | 43,3 | 36,0 | 758,0 |
| | Veg. | Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 70,6 | 25,1 | 27,8 | 643,3 | Omelete de cebola e salsa ⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 52,3 | 20,0 | 19,7 | 471,8 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 34,0 | 5,7 | 5,3 | 215,4 | Creme de abóbora c/ massinha pevide ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 34,0 | 5,7 | 5,3 | 215,4 |
| | Carne | Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 72,9 | 41,5 | 55,1 | 908,4 | Carne de vaca estufada à Rio Tinto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 54,1 | 33,7 | 41,1 | 689,4 |
| | Peixe | Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 28,2 | 37,5 | 34,7 | 595,9 | Alhada de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida | 56,3 | 12,5 | 43,3 | 519,3 |
| | Veg. | Assado de dois feijões c/ legumes e broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽⁷⁾ | 79,9 | 17,0 | 25,6 | 625,7 | Hambúrguer de espinafres no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 83,3 | 40,8 | 15,5 | 772,6 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Juliana de legumes (couve lombarda, cenoura e nabo) | 16,0 | 5,1 | 2,9 | 128,2 | 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 ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata frita | 61,7 | 43,5 | 43,6 | 826,2 | Tirinhas de peru salteadas c/ alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 69,4 | 16,2 | 50,8 | 642,8 |
| | Peixe | Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 74,2 | 36,2 | 50,0 | 839,1 | Medalhões de Pescada em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 34,0 | 21,8 | 39,3 | 496,0 |
| | Veg. | Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 99,1 | 18,0 | 33,0 | 731,1 | Massinha cotovelos de favas e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 49,8 | 17,1 | 17,9 | 419,6 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Espinafres ⁽⁹⁾ | 16,7 | 5,5 | 3,8 | 139,1 | Espinafres ⁽⁹⁾ | 16,7 | 5,5 | 3,8 | 139,1 |
| | Carne | Empadão de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 35,2 | 26,5 | 27,8 | 497,2 | Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 62,2 | 30,4 | 41,5 | 694,2 |
| | Peixe | Feijoada de pota ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ | 73,4 | 20,2 | 50,7 | 722,9 | Massa Alegre de Salmão (fusilli, cenoura, milho e brócolos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 71,3 | 40,3 | 29,4 | 779,1 |
| | Veg. | Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 55,4 | 22,3 | 21,5 | 540,1 | Guisado de feijão e legumes no forno (c/ batata rodela, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 71,7 | 16,5 | 24,8 | 584,7 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | <h1>Feriado</h1> | | | | | | | | | |
| | Carne | | | | | | | | | | |
| | Peixe | | | | | | | | | | |
| | Veg. | | | | | | | | | | |
| | Bitoque | | | | | | | | | | |
| Sábado | Sopa | Creme de curgete | 15,9 | 5,2 | 2,9 | 126,4 | | | | | |
| | Carne | Esparguete à Carbonara ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 66,2 | 41,6 | 27,5 | 758,1 | | | | | |
| | Peixe | Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 56,7 | 29,7 | 37,7 | 655,6 | | | | | |
| | Veg. | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 89,3 | 29,7 | 11,2 | 682,6 | | | | | |

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

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

Ementa

28 Abril a 02 Maio

| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|--|----------|-----------|----------------|--------------|---|-----------|----------------|------|--------------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | 18,8 | 5,5 | 4,9 | 155,0 | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | 18,8 | 5,5 | 4,9 | 155,0 |
| | Carne | Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 35,2 | 29,1 | 34,8 | 549,1 | Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,8 | 32,2 | 41,2 | 723,7 |
| | Peixe | Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 28,7 | 22,2 | 34,4 | 462,0 | Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 53,0 | 17,9 | 35,0 | 517,6 |
| | Veg. | Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 74,5 | 13,5 | 28,2 | 561,0 | Empadão de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 46,8 | 14,9 | 26,1 | 445,7 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 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 | Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 78,6 | 43,7 | 57,5 | 992,5 | Escalopes de vaca de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida | 51,4 | 18,8 | 39,6 | 542,8 |
| | Peixe | Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 27,9 | 21,7 | 37,5 | 462,3 | Arroz de tamboril c/ delícias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 52,9 | 15,8 | 29,4 | 475,2 |
| | Veg. | Massada de soja c/ couve lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 81,5 | 18,3 | 34,6 | 662,5 | Couscous c/ lentilhas, legumes mediterrânicos assados e ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 73,2 | 16,9 | 29,1 | 590,6 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 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 | Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 63,5 | 33,9 | 44,0 | 748,0 | Bifinhos de peru grelhados c/ limão ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾ | 51,8 | 7,4 | 42,1 | 445,5 |
| | Peixe | Calamares fritos c/ molho agriçoce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 87,2 | 25,0 | 12,0 | 625,5 | Peixe vermelho no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,9 | 19,2 | 33,1 | 522,3 |
| | Veg. | Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 57,0 | 17,3 | 30,1 | 537,0 | Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 66,4 | 23,8 | 24,8 | 608,9 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Carne | | | | | | | | | | |
| | Peixe | | | | | | | | | | |
| | Veg. | | | | | | | | | | |
| | Bitoque | | | | | | | | | | |
| 6ª 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 | Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,8 | 24,7 | 43,7 | 671,0 | Arroz de aves à Portuguesa (c/ chourico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 51,5 | 29,2 | 30,8 | 595,4 |
| | Peixe | Abrótea c/ molho verde (alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 51,1 | 17,2 | 34,4 | 506,1 | Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos ⁽⁴⁾ | 46,2 | 25,8 | 26,6 | 535,8 |
| | Veg. | Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 74,7 | 18,8 | 24,0 | 614,1 | Massa de grão à Siciliana (tomate, azeitonas e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 76,5 | 22,2 | 22,6 | 627,0 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 15,2 | 11,7 | 7,2 | 199,6 | | | | | |
| | Carne | Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 36,9 | 61,8 | 38,2 | 862,8 | | | | | |
| | Peixe | Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 89,3 | 21,7 | 26,2 | 663,9 | | | | | |
| | Veg. | Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 74,0 | 22,2 | 22,1 | 613,7 | | | | | |

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

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

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

05 a 09 Maio



| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|---|----------|-----------|----------------|---------|--|-----------|----------------|------|-------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾ | 15,6 | 5,4 | 2,9 | 128,1 | Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾ | 15,6 | 5,4 | 2,9 | 128,1 |
| | Carne | Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,8 | 32,2 | 41,2 | 723,7 | Costeletas de porco grelhadas c/ molho mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz escuro ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 55,8 | 37,0 | 33,9 | 695,0 |
| | Peixe | Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de pimentos ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 98,6 | 37,7 | 12,7 | 797,4 | Medalhões de Pescada estufados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas e Feijão verde cozidos | 54,7 | 14,8 | 41,1 | 530,2 |
| | Veg. | Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 57,0 | 17,3 | 30,1 | 537,0 | Salada tropical de couscous c/ ervilhas, cogumelos, ananás e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 43,1 | 18,9 | 17,5 | 449,4 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,4 | 5,4 | 5,5 | 152,1 | do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,4 | 5,4 | 5,5 | 152,1 |
| | Carne | Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 65,8 | 26,6 | 33,1 | 645,8 | Escalopes de peru grelhados c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Cenoura cozida | 53,2 | 7,4 | 42,3 | 453,8 |
| | Peixe | Potas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 27,6 | 22,9 | 33,1 | 453,9 | Massa gratinada c/ salmão, curgete, milho e cogumelos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 78,7 | 43,8 | 35,6 | 866,1 |
| | Veg. | Peixinhos da horta c/ molho agri-doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 86,7 | 31,9 | 15,3 | 715,7 | Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 45,7 | 13,8 | 23,6 | 455,0 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Agrião | 16,6 | 5,4 | 3,8 | 137,7 | Agrião | 16,6 | 5,4 | 3,8 | 137,7 |
| | Carne | Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 52,3 | 35,6 | 45,3 | 714,6 | Hambúrguer grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e Couve flor cozidas | 66,6 | 12,1 | 44,2 | 564,0 |
| | Peixe | Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ | 37,5 | 50,8 | 37,9 | 765,8 | Abrotea assada à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 52,8 | 15,3 | 34,7 | 498,3 |
| | Veg. | Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 79,7 | 13,9 | 36,9 | 607,6 | Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 51,8 | 18,4 | 15,2 | 463,9 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de cenoura c/ coentros | 16,3 | 5,1 | 2,3 | 125,5 | Creme de cenoura c/ coentros | 16,3 | 5,1 | 2,3 | 125,5 |
| | Carne | Salsichas frescas enroladas em lombardo (estufadas c/ tomate e chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de manteiga ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 55,3 | 50,3 | 34,2 | 822,3 | Espetada de peru grelhada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,8 | 4,7 | 62,7 | 562,2 |
| | Peixe | Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 57,8 | 20,0 | 34,8 | 554,7 | Solha no forno à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 60,9 | 17,7 | 37,8 | 565,0 |
| | Veg. | Caldeirada de Favas (c/ cebola, tomate, pimentos e batata) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 52,5 | 16,4 | 17,0 | 462,7 | Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 54,9 | 18,8 | 19,5 | 507,7 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | 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) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata frita | 61,7 | 54,3 | 46,8 | 935,6 | Frango assado à Pizzaiola (c/ rodela de tomate e queijo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 67,3 | 48,2 | 60,8 | 957,3 |
| | Peixe | Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 66,7 | 40,4 | 32,2 | 771,8 | Paella de frutos do mar (c/ pota, abrotea, miolo de mexilhão e camarão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 55,2 | 16,6 | 45,8 | 560,3 |
| | Veg. | Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 74,0 | 22,2 | 22,1 | 613,7 | Bolonhesa de soja, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 78,9 | 15,1 | 32,0 | 606,1 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾ | 15,5 | 5,4 | 2,9 | 127,5 | | | | | |
| | Carne | Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 90,1 | 21,7 | 26,3 | 668,0 | | | | | |
| | Peixe | Ervilhas c/ carne de porco, enchidos e ovo escalfado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 44,0 | 40,9 | 45,5 | 750,9 | | | | | |
| | Veg. | Hamburguer de Couve flor e queijo no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 82,6 | 28,7 | 22,5 | 692,4 | | | | | |

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

Alérgicos: (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 alérgicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

12 a 16 Maio



| | | ALMOÇO | | | | JANTAR | | | | | |
|----------|---------|--|----------|-----------|----------------|---------|---|-----------|----------------|------|-------|
| | | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | H.C (g) | Lip. (g) | Prot. (g) | Energia (kcal) | | |
| 2ª Feira | Sopa | Brócolos e cenoura | 15,6 | 5,4 | 3,5 | 130,6 | Brócolos e cenoura | 15,6 | 5,4 | 3,5 | 130,6 |
| | Carne | Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 73,2 | 55,1 | 51,4 | 1004,9 | Frango em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 27,6 | 48,5 | 44,0 | 727,9 |
| | Peixe | Arroz de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 53,2 | 16,3 | 28,6 | 477,8 | Tintureira de tomata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida | 53,0 | 12,6 | 43,2 | 508,5 |
| | Veg. | Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾ | 70,7 | 18,3 | 34,5 | 602,4 | Caril de ervilhas, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 53,5 | 23,3 | 19,0 | 541,8 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de legumes ⁽⁹⁾ | 16,7 | 5,5 | 3,8 | 139,1 | Creme de legumes ⁽⁹⁾ | 16,7 | 5,5 | 3,8 | 139,1 |
| | Carne | Lasanha de Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 58,8 | 30,2 | 37,4 | 665,3 | Escalopes de peru grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete de jardineira (feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 65,6 | 3,9 | 48,8 | 503,8 |
| | Peixe | Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 43,0 | 25,9 | 45,8 | 598,2 | Omelete de camarão ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz alegre (c/ cenoura, milho e ervilhas) ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 58,7 | 20,3 | 23,6 | 520,8 |
| | Veg. | Couscous aromático c/ lentilhas, brócolos, tomate e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 75,4 | 17,3 | 30,9 | 610,5 | Alho francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ | 40,0 | 48,4 | 16,0 | 671,3 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 4ª Feira | Sopa | Grão c/ hortaliça ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 18,8 | 6,0 | 5,4 | 159,9 | Grão c/ hortaliça ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 18,8 | 6,0 | 5,4 | 159,9 |
| | Carne | Feijoada de carnes (c/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 82,7 | 73,9 | 69,3 | 1327,8 | Frango corado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 64,2 | 43,1 | 56,3 | 879,3 |
| | Peixe | Tortilha de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 50,9 | 24,7 | 35,4 | 576,6 | Salmão grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Brócolos cozidos | 51,3 | 51,6 | 38,1 | 834,6 |
| | Veg. | Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 68,1 | 17,4 | 29,3 | 572,0 | Ratatouille de legumes c/ quinoa e lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 69,0 | 18,3 | 30,1 | 594,8 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de cenoura ⁽⁹⁾ | 16,3 | 5,1 | 2,3 | 125,3 | Creme de cenoura ⁽⁹⁾ | 16,3 | 5,1 | 2,3 | 125,3 |
| | Carne | Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 60,1 | 46,6 | 52,6 | 880,4 | Rolo de carne bicolor c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 60,3 | 29,6 | 37,2 | 662,8 |
| | Peixe | Abrotea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾ | 60,4 | 16,0 | 37,0 | 551,2 | Massa salteada de peixe c/ espinafres, tomate, cogumelos e abacaxi ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 67,0 | 19,8 | 42,8 | 633,3 |
| | Veg. | Lasanha de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 66,4 | 17,4 | 18,0 | 514,8 | Couscous c/ lentilhas e legumes mediterrânicos assados c/ ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ | 73,2 | 16,9 | 29,1 | 590,6 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 47,6 | 41,8 | 848,2 | | | | | |
| 6ª Feira | Sopa | Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾ | 15,5 | 5,4 | 2,9 | 127,5 | Espinafres e abóbora ⁽⁹⁾ | 15,5 | 5,4 | 2,9 | 127,5 |
| | Carne | Pizza Tropical ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 51,4 | 30,2 | 22,9 | 576,0 | Febras ao alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾ e Batata frita | 52,3 | 41,6 | 40,6 | 752,0 |
| | Peixe | Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 39,2 | 42,9 | 37,6 | 699,9 | Salada quente de salmão (salmão, batata, cenoura, brócolos) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 52,8 | 39,0 | 26,8 | 683,4 |
| | Veg. | Massa de grão à Siciliana (tomate, azeitonas e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 76,5 | 22,2 | 22,6 | 627,0 | Soja al Pomodoro (c/ tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 77,6 | 18,0 | 31,4 | 622,4 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 61,2 | 39,0 | 46,8 | 790,4 | | | | | |
| Sábado | Sopa | Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 16,4 | 5,3 | 4,7 | 141,8 | | | | | |
| | Carne | Jardineira de peru ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ | 46,4 | 18,3 | 60,1 | 609,0 | | | | | |
| | Peixe | Lombinhos de Alabote estufados c/ curgete e molho de açafrão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz ⁽⁷⁾ | 54,3 | 23,9 | 38,7 | 592,3 | | | | | |
| | Veg. | Tofu estufado c/ abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ | 56,0 | 24,6 | 18,9 | 546,5 | | | | | |

Sobremesa: Fruta da Época, Doce⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou Iogurte⁽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) Tremoço; (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.