

Ementa

de 28 setembro a 3 outubro



		ALMOÇO	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	JANTAR	H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Abóbora c/ ervilhas	18,8	5,4	4,3	151,0	Abóbora c/ ervilhas	18,8	5,4	4,3	151,0
	Carne	Ervilhas estufadas c/ carne de porco e chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	13,0	42,0	44,6	632,8	Hambúguer de aves grelhado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	3,7	46,1	483,5
	Peixe	Solha grelhada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	20,5	36,7	547,8	Pescada assada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas coradas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,9	17,3	35,9	516,8
	Veg.	Brás de legumes (alho francês, cenoura, azeitonas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	41,5	50,2	16,3	697,6	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽⁷⁾	63,8	18,5	18,3	532,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
3ª Feira	Sopa	Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	5,3	4,7	141,8	Feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	5,3	4,7	141,8
	Carne	Frango estufado à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	53,4	51,1	49,0	874,3	Escalopes de vitela grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	8,4	43,7	516,8
	Peixe	Lasanha de salmão c/ alho francês, cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	64,0	44,2	35,8	816,8	Pastéis de bacalhau fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,9	18,9	11,3	488,1
	Veg.	Grão estufado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,8	17,5	23,4	598,8	Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,7	16,2	28,4	603,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
4ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0	Alho francês ⁽⁹⁾	18,3	5,4	4,2	148,0
	Carne	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	58,9	48,4	42,7	851,8	Frango frito à Passarinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	51,8	54,5	894,7
	Peixe	Filetes de Tilápia no forno simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,8	17,8	37,4	520,2	Abrótea cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,1	12,1	34,0	454,3
	Veg.	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9	Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	80,6	20,6	25,7	650,3
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
5ª Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6
	Carne	Hambúguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas fritas	58,7	44,1	38,0	793,4	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	67,2	28,0	49,2	728,2
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,8	20,0	34,8	554,7	Paloco à Gomes de Sá (c/ cebolada, batatas e ovo cozido) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	51,4	19,6	27,2	501,1
	Veg.	Grão à Siciliana (c/ massa penne, molho de tomate, beringela, azeitonas, queijo ralado e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	78,6	25,2	27,3	685,2	Feijoada de legumes (c/ feijão encarnado, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	76,3	21,8	26,3	661,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2	Feijão verde	16,4	5,2	2,8	129,2
	Carne	Misto de carnes grelhadas (salsicha toscana, febra, escalope de frango, morcela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Feijão guisado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	47,0	40,1	45,0	743,7	Rissóis de carne fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	108,8	53,3	17,7	993,8
	Peixe	Massinha de peixe vermelho (c/ massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65,8	20,9	37,4	611,8	Peixe espada grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	50,3	5,7	35,3	402,3
	Veg.	Empadão de lentilhas (c/ espinafres, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	79,3	18,1	31,2	639,4	Almôndegas de ervilhas no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	88,8	15,1	24,6	634,0
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
Sábado	Sopa	Creme de cenoura	15,9	5,0	2,2	123,0					
	Carne	Peito de frango no forno em cama de cenoura ralada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,7	13,6	49,7	595,3					
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrótea, tintureira) batatas e pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,5	15,6	48,6	555,4					
	Veg.	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,1	16,9	24,8	607,6					

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

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

(14) Moluscos

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

Ementa

de 5 a 10 outubro



		ALMOÇO	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	JANTAR	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	<i>Feriado</i>									
	Carne										
	Peixe										
	Veg.										
	Bitoque										
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	15,4	5,4	5,6	147,1	Creme de ervilhas	15,4	5,4	5,6	147,1
	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	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
	Peixe	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,2	21,5	33,9	570,4	Massinha de Peixes (abrótea, tintureira) c/ delicias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	66,1	19,2	42,2	616,5
	Veg.	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63,9	16,1	35,2	579,2	Omelete de cebola e salsa ⁽⁵⁾⁽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					
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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata frita	61,7	43,5	43,6	826,2	Tirinhas de peru salteadas c/ alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽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	Medalhães de Pescada em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas salteadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	99,1	18,0	33,0	731,1	Bife de seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,7	13,9	36,9	607,6
	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⁾⁽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	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	70,6	25,1	27,8	643,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	16,4	5,2	2,8	129,4	Couve portuguesa	16,4	5,2	2,8	129,4
	Carne	Arroz de aves c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	53,6	25,6	57,1	679,5	Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	68,1	29,1	45,4	727,7
	Peixe	Peixe vermelho assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	25,7	37,7	600,5	Filetes de alabote dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de coentros ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,7	20,3	38,6	571,8
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,0	17,8	20,6	488,4	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	83,1	17,6	26,3	637,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4					
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 ⁽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 iogurte⁽⁷⁾

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoi; (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

de 12 a 17 outubro



		ALMOÇO	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	JANTAR	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⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	28,7	22,2	34,4	462,0	Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽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⁾⁽⁵⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	74,5	13,5	28,2	561,0	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽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	Feijoadà à Brasileira ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	52,1	30,2	38,4	681,2	Escalopes de vaca de cebolada ⁽¹⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	81,5	18,3	34,6	662,5	Couscous c/ lentilhas, legumes mediterrânicos assados e ananás ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽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	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	73,7	43,4	56,8	923,2	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 agri-doce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽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⁾⁽⁵⁾⁽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	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) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	63,5	33,9	44,0	748,0	Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	26,3	46,4	689,3
	Peixe	Pescada à Francesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Açorda de coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,2	21,8	40,2	607,8	Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos ⁽⁴⁾	46,2	25,8	26,6	535,8
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	61,1	22,6	24,5	583,0	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
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2					
6ª Feira	Sopa	Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0	Creme de alface e alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0
	Carne	Rancho à Nortenha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	49,4	57,0	56,3	959,7	Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	24,7	43,7	671,0
	Peixe	Abrótea c/ molho verde (alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas salteadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,1	17,2	34,4	506,1	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,3	18,9	11,3	489,9
	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	Rojões de soja c/ pimentão doce e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata em cubos	70,3	37,1	27,7	749,2
	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⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	89,3	21,7	26,2	663,9					
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽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⁾

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

(14) Moluscos

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

Ementa de 19 a 24 outubro



		ALMOÇO	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	JANTAR	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⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽⁴⁾⁽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 ⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	37,5	50,8	37,9	765,8	Abrotea assada à Padeiro (c/ batata assada) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,8	15,3	34,7	498,3
	Veg.	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,7	13,9	36,9	607,6	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9
	Bitoque	Frango ⁽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⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,9	17,7	37,8	565,0
	Veg.	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	51,5	22,0	20,3	513,2	Ervilhas estufadas c/ curgete, couve flor e cenoura ⁽¹⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽⁷⁾⁽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 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) Tremçoço; (14) Moluscos

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

Ementa

de 26 a 31 de outubro



		ALMOÇO	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		JANTAR	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⁾⁽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 tomatada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽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⁾ 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 ⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	40,0	48,4	16,0	671,3
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2						
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9		Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	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⁾⁽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⁾⁽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 ⁽⁵⁾⁽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 ⁽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	Abrótea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽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 lentilhas, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	78,6	20,4	24,7	616,8		Couscous c/ lentilhas e legumes mediterrânicos assados c/ ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	73,2	16,9	29,1	590,6
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	51,4	30,2	22,9	576,0		Febras ao alho ⁽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⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,5	22,2	22,6	627,0		Soja al Pomodoro (c/ tomate, manjeriço e massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,6	18,0	31,4	622,4
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽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⁾⁽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⁾

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

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