

Ementa

de 31 agosto a 5 de setembro



		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	Rissóis/Croquetes fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾	###	53,3	17,7	993,8	Almôndegas de vaca em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,8	24,7	43,7	671,0
	Peixe	Massinha de peixe c/ miolo de camarão e mexilhão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65,8	20,9	37,4	611,8	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽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
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e vegetais no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	80,8	29,5	10,6	643,8	Couscous marroquino c/ grão, tomate e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	74,0	22,2	22,1	613,7
	Bitoque										
3ª 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	Jardineira de peru ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	46,4	18,3	60,1	609,0	Carne de vaca estufada à Rio Tinto ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,1	33,7	41,1	689,4
	Peixe	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	Peixe vermelho assado à Portuguesa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	19,3	33,4	526,3
	Veg.	Caldeirada de favas (c/ cebola, tomate, pimentos e batata) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52,5	16,4	17,0	462,1	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										
4ª 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	Grelhada mista ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾ e Batata Frita	47,0	40,1	45,0	743,7	Bifes de frango estufados à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	72,9	41,5	55,1	908,4
	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	Carapaus grelhado c/ Molho à Espanhola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,9	20,8	32,4	529,4
	Veg.	Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,7	16,2	28,4	603,4	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	46,8	14,9	26,1	445,7
	Bitoque										
5ª 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	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	65,8	26,6	33,1	645,8	Perna de frango grelhada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,5	25,8	35,1	587,3
	Peixe	Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ açorda e coentros ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,0	17,9	35,0	517,6	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	39,2	42,9	37,6	699,9
	Veg.	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	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	51,5	22,0	20,3	513,2
	Bitoque										
6ª 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	Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	51,5	29,2	30,8	595,4	Escalopes de vaca de cebolada ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida	51,4	18,8	39,6	542,8
	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	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
	Veg.	Lasanha de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	66,4	17,4	18,0	514,8	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										
Sábado	Sopa	Creme de curgete	16,5	5,3	3,0	130,8					
	Carne	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	Massa tricolor c/ atum, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	64,9	27,9	32,9	656,8					
	Veg.	Feijoadade 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⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ ou iogurte⁽⁷⁾

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

Tremço; (14) Moluscos

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

Ementa

de 7 a 12 setembro



		ALMOÇO	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		JANTAR	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 molho de limão e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de	53,5	29,9	39,8	646,0
	Peixe	Filetes de pescada à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,1	5,5	36,5	404,7
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, cenoura, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽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 ⁽⁵⁾⁽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 ⁽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⁾⁽⁷⁾⁽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 ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,2	19,3	33,4	526,3
	Veg.	Rancho de legumes (c/ grão, massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	80,6	20,6	25,7	650,3		Caldeirada de favas (c/ cebola, tomate, pimentos e batata) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52,5	16,4	17,0	462,1
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	47,6	41,8	848,2						
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6		Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	14,9	5,1	2,6	120,6
	Carne	Stroganoff de porco ⁽¹⁾⁽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⁾⁽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 legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	66,4	17,4	18,0	514,8		Arroz de feijão c/ legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e berinjela) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,1	16,9	24,8	607,6
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽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 manjericao ⁽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⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	36,9	50,5	31,6	735,9		Salada de atum c/ feijão frade e ovo cozido ⁽⁵⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	49,8	25,6	42,4	616,0
	Veg.	Assado de batatas c/ lentilhas e legumes (beringela, abóbora e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	77,7	16,2	28,4	603,4		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
	Bitoque	Porco ⁽⁵⁾⁽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⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽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 Tilápia 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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada ⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	51,8	18,4	15,2	463,9
	Bitoque	Frango ⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	61,2	39,0	46,8	790,4						
Sábado	Sopa	Creme de curgete	16,5	5,3	3,0	130,8						
	Carne	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	Massa tricolor c/ atum, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽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⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou iogurte⁽⁷⁾

Alérgenos: (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

de 14 a 19 setembro



		ALMOÇO	H.C (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)		JANTAR	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⁾⁽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⁾⁽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	Perna de frango grelhada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de feijão verde ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,5	25,8	35,1	587,3		Cubinhos de vitela estufados c/ ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽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⁾⁽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⁾	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	Abrotea à Bulhão Pato (c/ coentros e alho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	50,7	10,2	35,0	443,3		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⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	77,0	19,2	28,2	651,5		Favas salteadas c/ curgete ⁽¹⁾⁽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	Jardineira de carne de vaca (c/ batata, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	43,0	31,5	42,3	636,2		Febras de porco grelhadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	14,2	46,0	577,9
	Peixe	Carapaus grelhado c/ Molho à Espanhola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,9	20,8	32,4	529,4		Sopas de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	30,4	13,1	40,8	407,0
	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⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , 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 ⁽⁹⁾	17,8	6,1	5,0	154,0		Creme de grão c/ espinafres ⁽⁹⁾	17,8	6,1	5,0	154,0
	Carne	Stroganoff de peru (c/ natas e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	53,4	23,5	43,2	603,0		Cubos de Vitela estufados em molho de cenoura e orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	66,2	30,0	47,3	735,2
	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 rodela, curgete e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	71,7	16,5	24,8	584,7		Ratatouille de lentilhas e legumes (beringela, cenoura e curgete) ⁽¹⁾⁽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	Frango assado c/ limão ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3						
	Peixe	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	48,6	16,3	16,7	447,7						

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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (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.

Ementa

de 21 a 26 setembro



		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 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⁾	65,8	33,1	47,3	760,8	Febras de cebolada ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	52,9	29,9	40,0	644,6
	Peixe	Peixe espada grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatinhas assadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,3	22,7	35,4	555,2	Pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽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 ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	92,4	16,8	24,8	666,4	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽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	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 ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	52,3	31,6	42,7	667,9	Escalopes de frango grelhados c/ orégãos e sumo de limão ⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Migas de feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	59,3	19,3	51,1	633,3	Peixe vermelho c/ mistura de pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽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	Feijoadada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	78,6	43,7	57,5	992,5	Peito de peru estufado (cubos) c/ pimentos e beringela ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	68,2	16,9	64,0	696,4
	Peixe	Caldeirada de peixe (abrétea, tintureira) batatas e pimento ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,5	15,6	48,6	555,4	Carapaus grelhados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata cozida	50,1	15,8	32,1	479,2
	Veg.	Bolonhesa 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 nabíças	17,1	5,3	3,1	135,4	Cenoura e nabíças	17,1	5,3	3,1	135,4
	Carne	Carne de vaca estufada c/ feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	56,1	28,6	44,5	675,3	Frango assado ao natural c/ alecrim ⁽¹⁾⁽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 Oriy ⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	54,9	18,8	19,5	507,7	Grão assado c/ cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas ⁽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⁾⁽⁶⁾⁽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⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata assada ⁽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⁾⁽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⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ ou iogurte⁽⁷⁾

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