

Ementa

3 a 8 novembro



		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⁾⁽⁸⁾⁽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⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽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) Amendoinho; (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 10 a 15 novembro



		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	Feijoadà 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 (abrótea, 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 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⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	64,2	43,1	56,3	879,3
	Peixe	Massa gratinada de atum c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽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⁾⁽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 açafrão ⁽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⁾
Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendinho; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

17 a 22 novembro



		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⁾⁽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⁾⁽³⁾⁽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 pescada 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⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	79,3	18,1	31,2	639,4	Almôndegas de ervilhas no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽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⁾⁽⁹⁾⁽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) 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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa 24 a 29 novembro



		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 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⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	65,4	34,5	42,3	752,8	Massinha de Peixes (abrótea, tintureira) c/ delicias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	66,1	19,2	42,2	616,5
	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	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.	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 ⁽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⁾⁽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⁾⁽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	Sopas de tintureira ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	30,4	13,1	40,8	407,0
	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⁾⁽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⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	74,2	36,2	50,0	839,1	Medalhões 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⁾⁽⁵⁾⁽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	Feijoadade 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⁾⁽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⁾⁽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) 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.