# Ementa

**9 a 13 novembro**

| | | ALMOÇO | Energia (kcal) | JANTAR | Energia (kcal) |
|---|---|---|---|---|---|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de alho francês[9] | 155,0 | Creme de alho francês[9] | 155,0 |
| | Peixe | Solha à Delicia (c/ banana)[1][2][4][7][12][14] e batata corada | 563,6 | Tintureira de coentrada[1][2][4][12][14] c/ arroz de alho | 536,6 |
| | Carne | Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola[1][3][6][7][9][10][12], massa espiral[1][3][6] | 694,1 | Frango em molho de tomate[1][12] c/ puré de batata[1][3][6][7][8][12] | 782,9 |
| | Vegan | Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos)[1][12] | 610,2 | Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros[1][6][12], arroz branco | 529,6 |
| | Bitoque | Frango[3][7][12] | 790,4 | Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola[1][3][6][7][9][10][12], massa espiral[1][3][6] | 694,1 |
| 3ª Feira | Sopa | Abóbora e brócolos | 157,4 | Abóbora e brócolos | 157,4 |
| | Peixe | Tintureira frita em farinha de milho[1][2][4][14] c/ migas de feijão Frade[1][3][5][6][7][8][11][12] | 633,3 | Filetes à Orly[1][2][3][4][6][7][8][14] c/ arroz tomate | 685,7 |
| | Carne | Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço)[1][3][6][7][12] | 568,4 | Esparguete à Bolonhesa[1][3][6][7][12] | 645,8 |
| | Vegan | Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho [1][6][12] | 659,1 | Soja no tacho[1][6][8][11][12] c/ arroz | 470,0 |
| | Bitoque | Porco[3][7][12] | 848,2 | Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço)[1][3][6][7][12] | 568,4 |
| 4ªFeira | Sopa | Creme de curgete | 130,8 | Creme de curgete | 130,8 |
| | Peixe | Filetes de pescada no forno c/ tomate[1][2][4][12][14], batata assada | 532,3 | Quiche de bacalhau[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ arroz | 627,1 |
| | Carne | Chilli de carne[1][3][6][7][12], arroz | 757,0 | Frango no forno c/ ervas aromáticas[1][12] e esparguete[1][3][6] | 879,3 |
| | Vegan | Soja à Portuguesa[1][6][8][11][12][13] | 643,3 | Salteado de grão e legumes[1][9][12] c/ batata assada | 725,5 |
| | Bitoque | Frango[3][7][12] | 790,4 | Chilli de carne[1][3][6][7][12], arroz | 757,0 |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão c/ lombardo | 150,0 | Feijão c/ lombardo | 150,0 |
| | Peixe | Bacalhau à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa)[1][2][3][4][6][7][9][10][13][14] | 744,5 | Calamares fritos[1][2][3][4][7][14] c/ arroz de ervilhas | 673,5 |
| | Carne | Frango de Cerveja[1][12], arroz branco | 802,9 | Carne de porco em vinha d'alhos[7][12] c/ batata frita | 847,7 |
| | Vegan | Grão estufado c/ cenoura, feijão verde e massa[1][12] | 612,9 | Feijão guisado c/ espinafres e abóbora[1][9][12], arroz branco | 716,9 |
| | Bitoque | Porco[3][7][12] | 848,2 | Frango de Cerveja[1][12], arroz branco | 802,9 |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão verde e cenoura | 129,2 | Feijão verde e cenoura | 129,2 |
| | Peixe | Peixe vermelho assado à Monchique (c/ pimentos)[1][2][4][12][14], batata assada | 522,7 | Filetes de alabote no forno[1][2][4][12][14] c/ batata corada | 536,0 |
| | Carne | Carne de porco assada c/ ervas aromáticas[1][12], batata assada aos gomos e esparregado de espinafres[1][7][9][12] | 748,8 | Croquetes[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ arroz alegre | 897,3 |
| | Vegan | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela)[1][12] | 611,7 | Seitan salteado c/ cogumelos e cenoura[1][6][12], massa espiral[1] | 670,9 |
| | Bitoque | Frango[3][7][12] | 790,4 | Carne de porco assada c/ ervas aromáticas[1][12], batata assada aos gomos e esparregado de espinafres[1][7][9][12] | 748,8 |

**Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte**

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

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