Ementa

23 a 27 novembro

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	548,4	Creme de curgete	548,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas)[1][2][3][4][6][7][8][10][12][13][14]	629,5	Solha no forno c/ ervas aromáticas[1][2][4][12][14], batata assada	514,1
	Carne	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura[1][3][6][7][10][12]	653,2	Hamburguer de vaca grelhado[1][3][6][9][10][11][12] c/ esparguete jardineira[1][3][6]	548,3
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros)[1][6][8][11][12]	643,3	Caril de tofu[1][6][10][12] c/ arroz branco	588,5
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura[1][3][6][7][10][12]	653,2
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa[1][2][3][4][5][6][7][8][11][12][14], Batata assada	637,6	Filetes de alabote no forno c/ óregãos[1][2][4][12][14] e puré de batata[1][3][6][7][8][12]	458,6
	Carne	Croquetes de carne[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ arroz de ervilhas	870,9	Frango c/ molho de cogumelos[1][7][12] e massa laços[1][3][6]	849,3
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros[1][6][12], arroz branco	529,6	Couscous de grão à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja)[1][6][9][12]	701,4
	Bitoque	Porco[3][7][12]	848,2	Croquetes de carne[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ arroz de ervilhas	870,9
4ªFeira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura	150,0	Feijão c/ lombardo e cenoura	150,0
	Peixe	Filetes de alabote dourados[1][2][3][4][6][7][8][14] c/ arroz de coentros	571,8	Salada de atum (atum, massa espiral, brocolos, milho e cogumelos)[1][3][4][6][12]	733,8
	Carne	Perna de frango corada[1][12] c/ esparguete[1][3][6]	723,7	Carne de porco em Vinha d'alhos[1][12] c/ batata aos gomos	638,2
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos[1][9][12], batata cozida	675,3	Empadão de lentilhas[6][12]	652,4
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4	Perna de frango corada[1][12] c/ esparguete[1][3][6]	723,7
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde[9]	131,4	Creme de legumes c/ feijão verde[9]	131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto[1][3][4][6][7][8][13]	744,8	Salmão grelhado[2][4][14] c/ batata, cenoura, feijão verde cozidos	831,7
	Carne	Carne de porco assada[1][12] c/ batata e esparregado de espinafres[1][7][9][12]	771,3	Escalopes de Peru estufados[1][12], massa penne[1][3][6]	676,3
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos[1][9][12], massa fusilli[1]	586,0	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno[1][6], arroz branco	643,8
	Bitoque	Porco[3][7][12]	848,2	Carne de porco assada[1][12] c/ batata e esparregado de espinafres[1][7][9][12]	771,3
6ª Feira	Sopa	Hortaliças[9]	130,4	Hortaliças[9]	130,4
	Peixe	Massinha de salmão c/ coentros[1][2][3][4][6][12][14]	750,5	Abrotea no forno c/ tomate e pimentos[1][2][4][12][14] e batata cozida	499,3
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura)[1][12], massa penne[1][3][6]	676,3	Rolo de carne de vaca no forno c/ molho de mostarda[1][3][6][7][9][10], arroz de cenoura	729,0
	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados[1][6][12], arroz branco	682,6	Arroz de lentilhas e espinafres[9][12]	682,7
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura)[1][12], massa penne[1][3][6]	676,3

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.