

**Ementa**  
10 a 14 Fevereiro



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157,0	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157,0
	Peixe	Filetes de alabote à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(12)(14)</sup> , puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	568,8	Pataniscas de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de feijão	647,1
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(10)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	723,0	Hamburguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	628,5
	Vegan	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m. <sup>o</sup> de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) <sup>(1)(6)(12)</sup> c/ arroz branco	494,8	Estufado de lentilhas c/ cogumelos <sup>(1)(12)</sup> , batata cozida	565,8
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	790,4	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(10)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	723,0
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	139,1	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	139,1
	Peixe	Bacalhau lascado no forno c/ broa e espinafres <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(11)(12)(13)(14)</sup> , Batatas a murro	564,1	Arroz de atum à Marinheiro <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)</sup>	667,6
	Carne	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	727,5	Bifinhos de porco de cebolada <sup>(1)(12)</sup> c/ batata cozida	603,9
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho <sup>(1)(6)(12)</sup>	610,5	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup>	621,3
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	848,2	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	727,5
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça <sup>(9)</sup>	159,9	Grão c/ hortaliça <sup>(9)</sup>	159,9
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)</sup>	723,8	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de ervilhas	685,7
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) <sup>(1)(3)(12)</sup> e arroz branco	722,2	Frango guisado c/ esparguete e cenoura <sup>(1)(3)(6)(12)</sup>	861,6
	Vegan	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup>	572,0	Arroz de feijão c/ abóbora e cogumelos <sup>(12)</sup>	661,9
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	790,4	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) <sup>(1)(3)(12)</sup> e arroz branco	722,2
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>	119,2	Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>	119,2
	Peixe	Arroz de moluscos c/ coentros <sup>(2)(4)(12)(14)</sup>	500,6	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	739,2
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda <sup>(1)(3)(10)(12)</sup> , batata assada	880,4	Bifinhos de peru salteados c/ alho <sup>(1)(12)</sup> e arroz branco	647,2
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) <sup>(1)(12)</sup> , arroz branco	579,2	Caldeirada de grão <sup>(1)(12)</sup>	654,7
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	848,2	Frango no forno c/ mel e mostarda <sup>(1)(3)(10)(12)</sup> , batata assada	880,4
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Bacalhau c/ natas <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(12)(14)</sup>	791,5	Pescada à Bulhão Pato (coentros e alho) <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> c/ batata cozida	487,8
	Carne	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m. <sup>o</sup> de soja <sup>(1)(6)(9)(12)</sup> , arroz Xau-Xau <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	723,0	Frango frito à Passarinho <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz branco	898,9
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) <sup>(1)(12)(13)</sup>	627,0	Massinha de soja c/ macedónia de legumes <sup>(1)(6)(8)(9)(11)(12)</sup>	641,8
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	790,4	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m. <sup>o</sup> de soja <sup>(1)(6)(9)(12)</sup> , arroz Xau-Xau <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	723,0

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) Tremeço; (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.