

Ementa

06 a 10 de outubro



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	462,0	Flietes dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura	683,1
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	725,3	Perna de frango no forno ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	765,1
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾	588,0	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	534,7
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4	Abóbora e brócolos	157,4
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	435,8	Arroz de peixe c/ delicias e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	447,7
	Carne	Arroz à Valenciana (c/ carne de porco, frango, pota, delicias do mar, ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	583,9	Escalopes de vaca de cebolada ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	542,8
	Vegan	Massada de soja c/ couve-lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	662,5	Couscous c/ lentilhas, legumes mediterrânicos assados e ananás ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	590,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2
	Peixe	Calamares frito c/ molho agri doce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , arroz de tomate	626,0	Peixe vermelho no forno c/ batata corada	523,7
	Carne	Carne de vaca estufada à Lisboa Antiga (c/ molho de tomate e cebolada) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	646,3	Perna de frango grelhada c/ limão ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	428,5
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	640,1	Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjerição e massa) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	608,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Massinha de peixe vermelho c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	611,8	Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos	572,1
	Carne	Caril de frango ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	855,9	Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	705,4
	Vegan	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	583,0	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	619,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	723,8	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura	597,4
	Carne	Carne de porco assada c/ ananás ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e esparguete de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	757,7	Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	800,2
	Vegan	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	619,4	Rojões de soja c/ pimentão doce e coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata ao cubo	541,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte

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