

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	131,2	Creme de legumes ⁽⁹⁾	131,2
	Peixe	Filetes dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	572,4	Tranche de peixe no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida	471,9
	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 corado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	837,5
	Vegan	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾	614,7	Hamburguer de quinoa e vegetais ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ massa ⁽¹⁾	511,9
	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	Feijão verde	129,2	Feijão verde	129,2
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno c/ molho de salsa e alho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada aos gomos	559,9	Atum c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	521,7
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	908,4	Febras de cebolada ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	644,6
	Vegan	Assado de dois feijões c/ legumes broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , arroz	634,8	Caril de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾	577,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	908,4
4ª Feira	Sopa	Hortalças ⁽⁹⁾	130,4	Hortalças ⁽⁹⁾	130,4
	Peixe	Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	710,5	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	501,1
	Carne	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	856,8	Carne de vaca guisada à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	858,8
	Vegan	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batatas salteadas	731,1	Arroz de ervilhas e legumes mediterrânicos assados ⁽⁹⁾	539,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	856,8
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ couve-flor	130,6	Creme de abóbora c/ couve-flor	130,6
	Peixe	Meia Desfeita de bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	625,7	Rissoles de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura	798,7
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2	Frango estufado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	846,0
	Vegan	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾	644,5	Tofu em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	536,7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	148,0	Alho francês ⁽⁹⁾	148,0
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Delícias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	453,9	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco	663,9
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	831,9	Carne de porco em vinha d'alhos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	682,8
	Vegan	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	494,6	Soja estufada c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa ⁽¹⁾	926,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	831,9

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) 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.