

Ementa

12 a 16 janeiro



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	128,1	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	128,1
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos	666,7	Salada de peixe (ovo , batata e macedónia) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	455,0
	Carne	Carne de porco à Portuguesa (batata, pickles e azeitonas) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	871,4	Empadão de vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	645,6
	Vegan	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	526,2	Salada de três feijões c/ batata, feijão verde, tomate e milho	652,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Carne de porco à Portuguesa (batata, pickles e azeitonas) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	871,4
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo)	152,1	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo)	152,1
	Peixe	Potas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	453,9	Arroz de peixe c/ delicias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	447,7
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8	Tirinhas de frango salteadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	608,5
	Vegan	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	642,4	Massada de seitan e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	644,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8
4ª Feira	Sopa	Brócolos	149,8	Brócolos	149,8
	Peixe	Lombinhos Peixe no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	559,9	Pescada estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de coentros	567,9
	Carne	Bifes de frango à Pizzaiolo (c/ m.º de tomate, queijo e orégãos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	620,6	Escalopes de porco ao alinho ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	597,3
	Vegan	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	607,9	Massa salteada c/ tofu e macedónia ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	679,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Bifes de frango à Pizzaiolo (c/ m.º de tomate, queijo e orégãos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	620,6
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	554,7	Massinha de salmão c/ brócolos, cogumelos e milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	840,5
	Carne	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7	Peru estufado c/ cenoura e ervilhas e batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	594,6
	Vegan	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	513,2	Massinha de favas c/ mistura chinesa de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	662,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	123,5	Creme de alface	123,5
	Peixe	Lasanha de salmão c/ espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	814,2	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	510,0
	Carne	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	792,9	Hamburguer vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	628,5
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	541,3	Lentilhas al pomodoro (c/ tomate, espinafres e massa) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	637,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	792,9

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) Aipo; (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.