

# Ementa

19 a 23 janeiro



|          |         | ALMOÇO                                                                                                                                      | Energia (kcal) | JANTAR                                                                                                                                      | Energia (kcal) |
|----------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa    | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                        | 155,0          | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                        | 155,0          |
|          | Peixe   | Solha à Delícia (c/ banana) <sup>(1)(2)(4)(7)(12)(14)</sup> e batata corada                                                                 | 563,6          | Tintureira de coentrada <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> c/ arroz de alho                                                                       | 536,6          |
|          | Carne   | Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>                      | 694,1          | Frango em molho de tomate <sup>(1)(12)</sup> c/ puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                               | 782,9          |
|          | Vegan   | Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) <sup>(1)(12)</sup>                                                             | 610,2          | Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz branco                                                             | 529,6          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                | 790,4          | Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>                      | 694,1          |
| 3ª Feira | Sopa    | Abóbora e brócolos                                                                                                                          | 157,4          | Abóbora e brócolos                                                                                                                          | 157,4          |
|          | Peixe   | Tintureira frita em farinha de milho <sup>(1)(2)(4)(14)</sup> c/ migas de feijão Frade <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>                | 633,3          | Filetes à Orly <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ arroz tomate                                                                         | 685,7          |
|          | Carne   | Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                        | 568,4          | Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                                          | 645,8          |
|          | Vegan   | Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho <sup>(1)(6)(12)</sup>                                                                   | 659,1          | Soja no tacho <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> c/ arroz                                                                                         | 470,0          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                 | 848,2          | Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                        | 568,4          |
| 4ª Feira | Sopa    | Creme de curgete                                                                                                                            | 130,8          | Creme de curgete                                                                                                                            | 130,8          |
|          | Peixe   | Filetes de pescada no forno c/ tomate <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> , batata assada                                                          | 532,3          | Quiche de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz                                                                | 627,1          |
|          | Carne   | Chilli de carne <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , arroz                                                                                         | 757,0          | Frango no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(12)</sup> e esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>                                                    | 879,3          |
|          | Vegan   | Soja à Portuguesa <sup>(1)(6)(8)(11)(12)(13)</sup>                                                                                          | 643,3          | Salteado de grão e legumes <sup>(1)(9)(12)</sup> c/ batata assada                                                                           | 725,5          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                | 790,4          | Chilli de carne <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , arroz                                                                                         | 757,0          |
| 5ª Feira | Sopa    | Feijão c/ lombardo                                                                                                                          | 150,0          | Feijão c/ lombardo                                                                                                                          | 150,0          |
|          | Peixe   | Bacalhau à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>                      | 744,5          | Calamares fritos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de ervilhas                                                                        | 673,5          |
|          | Carne   | Frango de Cerveja <sup>(1)(12)</sup> , arroz branco                                                                                         | 802,9          | Carne de porco em vinha d'alhos <sup>(7)(12)</sup> c/ batata frita                                                                          | 847,7          |
|          | Vegan   | Grão estufado c/ cenoura, feijão verde e massa <sup>(1)(12)</sup>                                                                           | 612,9          | Feijão guisado c/ espinafres e abóbora <sup>(1)(9)(12)</sup> , arroz branco                                                                 | 716,9          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                 | 848,2          | Frango de Cerveja <sup>(1)(12)</sup> , arroz branco                                                                                         | 802,9          |
| 6ª Feira | Sopa    | Feijão verde e cenoura                                                                                                                      | 129,2          | Feijão verde e cenoura                                                                                                                      | 129,2          |
|          | Peixe   | Peixe vermelho assado à Monchique (c/ pimentos) <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> , batata assada                                                | 522,7          | Filetes de alabote no forno <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> c/ batata corada                                                                   | 536,0          |
|          | Carne   | Carne de porco assada c/ ervas aromáticas <sup>(1)(12)</sup> , batata assada aos gomos e esparregado de espinafres <sup>(1)(7)(9)(12)</sup> | 748,8          | Croquetes <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz alegre                                                                  | 897,3          |
|          | Vegan   | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) <sup>(1)(12)</sup>                      | 611,7          | Seitan salteado c/ cogumelos e cenoura <sup>(1)(6)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)</sup>                                                 | 670,9          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                | 790,4          | Carne de porco assada c/ ervas aromáticas <sup>(1)(12)</sup> , batata assada aos gomos e esparregado de espinafres <sup>(1)(7)(9)(12)</sup> | 748,8          |

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

**Alergénios:** (1) Cereais gl/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (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.