

# Ementa

16 a 20 março



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	548,4	Creme de curgete	548,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(12)(13)(14)</sup>	629,5	Solha no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> , batata assada	514,1
	Carne	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	653,2	Hamburguer de vaca grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ esparguete jardineira <sup>(1)(3)(6)</sup>	548,3
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup>	643,3	Caril de tofu <sup>(1)(6)(10)(12)</sup> c/ arroz branco	588,5
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	790,4	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	653,2
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup> , Batata assada	637,6	Filetes de alabote no forno c/ óregãos <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> e puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	458,6
	Carne	Croquetes de carne <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz de ervilhas	870,9	Frango c/ molho de cogumelos <sup>(1)(7)(12)</sup> e massa laços <sup>(1)(3)(6)</sup>	849,3
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz branco	529,6	Couscous de grão à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja) <sup>(1)(6)(9)(12)</sup>	701,4
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	848,2	Croquetes de carne <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz de ervilhas	870,9
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura	150,0	Feijão c/ lombardo e cenoura	150,0
	Peixe	Filetes de alabote dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ arroz de coentros	571,8	Salada de atum (atum, massa espiral, brócolos, milho e cogumelos) <sup>(1)(3)(4)(6)(12)</sup>	733,8
	Carne	Perna de frango corada <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	723,7	Carne de porco em Vinha d'alhos <sup>(1)(12)</sup> c/ batata aos gomos	638,2
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos <sup>(1)(9)(12)</sup> , batata cozida	675,3	Empadão de lentilhas <sup>(6)(12)</sup>	652,4
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	790,4	Perna de frango corada <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	723,7
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde <sup>(9)</sup>	131,4	Creme de legumes c/ feijão verde <sup>(9)</sup>	131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(13)</sup>	744,8	Salmão grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata, cenoura, feijão verde cozidos	831,7
	Carne	Carne de porco assada <sup>(1)(12)</sup> c/ batata e esparregado de espinafres <sup>(1)(7)(9)(12)</sup>	771,3	Escalopes de Peru estufados <sup>(1)(12)</sup> , massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	676,3
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos <sup>(1)(9)(12)</sup> , massa fusilli <sup>(1)</sup>	586,0	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , arroz branco	643,8
	Bitoque	Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>	848,2	Carne de porco assada <sup>(1)(12)</sup> c/ batata e esparregado de espinafres <sup>(1)(7)(9)(12)</sup>	771,3
6ª Feira	Sopa	Hortaliças <sup>(9)</sup>	130,4	Hortaliças <sup>(9)</sup>	130,4
	Peixe	Massinha de salmão c/ coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)</sup>	750,5	Abrotea no forno c/ tomate e pimentos <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> e batata cozida	499,3
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) <sup>(1)(12)</sup> , massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	676,3	Rolo de carne de vaca no forno c/ molho de mostarda <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , arroz de cenoura	729,0
	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz branco	682,6	Arroz de lentilhas e espinafres <sup>(9)(12)</sup>	682,7
	Bitoque	Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>	790,4	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) <sup>(1)(12)</sup> , massa penne <sup>(1)(3)(6)</sup>	676,3

### 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) 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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.