Ementa

2 a 6 novembro

		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
4ªFeira	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 alhinho[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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (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.