Ementa

26 a 30 outubro

		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)(8)(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
4ªFeira	Sopa	Hortaliças(9)	130,4	Hortaliças(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	Rissois 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) 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.