Ementa

16 a 20 novembro

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	156,9946	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	156,9946
	Peixe	Filetes de alabote à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo)[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(12)(14)], puré de batata[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	568,7925	Pataniscas de bacalhau[(1)(2)(3)(4)(7)(14)] c/ arroz de feijão	647,1
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles[(1)(3)(6)(7)(8)(10)], esparguete[(1)(3)(6)]	723,0422	Hamburguer misto no forno[(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)] c/ massa espiral[(1)(3)(6)]	628,5
	Vegan	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos)[(1)(6)(12)] c/ arroz branco	494,7788	Estufado de lentilhas c/ cogumelos[(1)(12)], batata cozida	565,8
	Bitoque	Frango[(3)(7)(12)]	790,4	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles[(1)(3)(6)(7)(8)(10)], esparguete[(1)(3)(6)]	723,0422
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura)[(9)]	139,1	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura)[(9)]	139,1
	Peixe	Bacalhau lascado no forno c/ broa e espinafres[(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(11)(12)(13)(14)], Batatas a murro	564,1	Arroz de atum à Marinheiro[(1)(2)(3)(4)(6)(12)]	667,6
	Carne	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo[(1)(3)(6)(7)(12)]	727,5	Bifinhos de porco de cebolada[(1)(12)] c/ batata cozida	603,9
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho[(1)(6)(12)]	610,5	Bolonhesa de soja[(1)(6)(8)(11)(12)]	621,3
	Bitoque	Porco[(3)(7)(12)]	848,2	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo[(1)(3)(6)(7)(12)]	727,5
4ªFeira	Sopa	Grão c/ hortaliça[(9)]	159,9	Grão c/ hortaliça[(9)]	159,9
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa)[(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)]	723,8	Barrinhas de pescada no forno[(1)(2)(3)(4)(7)(14)] c/ arroz de ervilhas	685,7
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/esparguete)[(1)(3)(6)(7)(12)]	645,8	Frango guisado c/ esparguete e cenoura[(1)(3)(6)(12)]	861,6
	Vegan	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos[(1)(6)(8)(11)(12)]	572,0	Arroz de feijão c/ abóbora e cogumelos[(12)]	661,9
	Bitoque	Frango[(3)(7)(12)]	790,4	Bolonhesa de carne de vaca (c/esparguete)[(1)(3)(6)(7)(12)]	645,8
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros[(3)]	119,2	Ovo c/ coentros[(3)]	119,2
	Peixe	Arroz de moluscos c/ coentros[(2)(4)(12)(14)]	500,6	Bacalhau à Brás[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)]	739,2
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda[(1)(3)(10)(12)], batata assada	880,4	Bifinhos de peru salteados c/ alho[(1)(12)] e arroz branco	647,2
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura)[(1)(12)], arroz branco	579,2	Caldeirada de grão[(1)(12)]	654,7
	Bitoque	Porco[(3)(7)(12)]	848,2	Frango no forno c/ mel e mostarda[(1)(3)(10)(12)], batata assada	880,4
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Bacalhau c/ natas[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(12)(14)]	791,5	Pescada à Bulhão Pato (coentros e alho)[(1)(2)(4)(12)(14)] c/ batata cozida	487,8
	Carne	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m.º de soja[(1)(6)(9)(12)], arroz Xau-Xau[(1)(3)(6)(7)(12)]	723,0	Frango frito à Passarinho[(1)(12)] c/ arroz branco	898,9
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas)[(1)(12)(13)]	627,0	Massinha de soja c/ macedónia de legumes[(1)(6)(8)(9)(11)(12)]	641,8
	Bitoque	Frango[(3)(7)(12)]	790,4	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m.º de soja[(1)(6)(9)(12)], arroz Xau-Xau[(1)(3)(6)(7)(12)]	723,0

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.