Ementa

30 novembro a 4 dezembro

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês[9]	155,0	Creme de alho francês[9]	155,0
	Peixe	Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres)[1][2][4][9][12][14], puré de batata[1][3][6][7][8][12]	462,0	Flietes dourados[1][2][3][4][6][7][8][14] c/ arroz de cenoura	683,1
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno[1][3][6][7][9][10][12], massa espiral[1][3][6]	725,3	Perna de frango no forno[1][12] c/ esparguete[1][3][6]	765,1
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura[1][12]	588,0	Empadão de soja[1][6][8][11][12]	534,7
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4	Rolo de carne de vaca no forno[1][3][6][7][9][10][12], massa espiral[1][3][6]	725,3
3ª Feira	Sopa	*Feriado*			
	Peixe				
	Carne				
	Vegan				
	Bitoque				
4ªFeira	Sopa	Ovo c/ coentros[3]	119,2	Ovo c/ coentros[3]	119,2
	Peixe	Calamares frito c/ molho agridoce[1][2][3][4][6][7][9][14], arroz de tomate	626,0	Peixe vermelho no forno[1][2][4][12][14] c/ batata corada	523,7
	Carne	Carne de vaca estufada à Lisboa Antiga (c/ molho de tomate e cebolada)[1][12], esparguete[1][3][6]	646,3	Perna de frango grelhada c/ limão[1][12] e arroz branco	428,5
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas[1][6][12][13]	640,1	Tofu al pomodoro (c/ molho de tomate, manjericão e massa)[1][6][12]	608,9
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4	Carne de vaca estufada à Lisboa Antiga (c/ molho de tomate e cebolada)[1][12], esparguete[1][3][6]	646,3
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Massinha de peixe vermelho c/ coentros[1][2][3][4][6][7][9][12][14]	611,8	Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos	572,1
	Carne	Caril de frango[1][5][6][7][8][10][12] c/ arroz de sultanas[5][8][12]	855,9	Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos[1][12] e esparguete[1][3][6]	705,4
	Vegan	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa[1][6][12]	583,0	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora[1][12], arroz branco	619,4
	Bitoque	Porco[3][7][12]	848,2	Caril de frango[1][5][6][7][8][10][12] c/ arroz de sultanas[5][8][12]	855,9
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa)[1][3][4][6][7][9][10][13]	723,8	Pastéis de bacalhau[1][2][3][4][6][7][9][10][11][12][14] c/ arroz de cenoura	597,4
	Carne	Carne de porco assada c/ ananás[1][12], batata assada aos gomos e esparregado de espinafres[1][7][9][12]	757,7	Almôndegas c/ molho de tomate[1][6][9][10][12] e massa espiral[1][3][6]	800,2
	Vegan	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora[1][12], arroz branco	619,4	Rojões de soja c/ pimentão doce e coentros[1][6][8][11][12], batata ao cubo	541,5
	Bitoque	Frango[3][7][12]	790,4	Carne de porco assada c/ ananás[1][12], batata assada aos gomos e esparregado de espinafres[1][7][9][12]	757,7

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.