

04/03/2024 a 08/03/2024

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	629,5	Solha no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada	514,1
	Carne	Carne de porco à Lavrador (c/ massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	795,6	Hamburguer de vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	538,5
	4/mar	Vegan	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	Caril de tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	588,5
3ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	128,2	Juliana ⁽⁹⁾	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	637,6	Filetes de alabote no forno c/ óregãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	458,6
	Carne	Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	583,9	Frango c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	849,3
	5/mar	Vegan	Tirinhas de tofu na salteadas c/ coentros e alho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	Couscous de grão à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	701,4
4ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6
	Peixe	Filetes dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura	683,1	Salada de atum (atum, massa espiral, brocolos, milho e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	733,8
	Carne	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	723,7	Carne de porco em Vinha d'alhos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata aos gomos	638,2
	6/mar	Vegan	Rancho de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	Empadão de lentilhas ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	652,4
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2
	Peixe	Massa de atum c/ ananás e azeitonas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	663,2	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura, feijão verde cozidos	831,7
	Carne	Carne de porco no tacho c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ batata frita e arroz	764,1	Tirinhas de peru c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	603,0
	7/mar	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	699,1
6ª Feira	Sopa	Primavera ⁽⁹⁾	132,6	Primavera ⁽⁹⁾	132,6
	Peixe	Lasanha de salmão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	761,7	Abrotea no forno c/ tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	499,3
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	676,3	Rolo de carne de vaca no forno c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , arroz de cenoura	729,0
	8/mar	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	Arroz de lentilhas e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹²⁾	682,7

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.