

15/04/2024 a 19/04/2024

		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) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(12)(13)(14)</sup>	629,5	Solha frita c/ arroz de legumes	514,1
	Carne	Carne de porco à Lavrador (c/ massa) <sup>(1)(3)(6)(10)(12)(13)</sup>	795,6	Hamburguer de vaca grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	538,5
	15/abr	Vegan	Soja à Portuguesa <sup>(1)(6)(8)(11)(12)(13)</sup>	643,3	Caril de tofu <sup>(1)(6)(10)(12)</sup> c/ arroz branco
3ª Feira	Sopa	Juliana <sup>(9)</sup>	128,2	Juliana <sup>(9)</sup>	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup> , Batata assada	637,6	Filetes de alabote no forno c/ óregãos <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> e puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	458,6
	Carne	Arroz à Valenciana <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)</sup>	583,9	Frango c/ molho de cogumelos <sup>(1)(7)(12)</sup> e massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	849,3
	16/abr	Vegan	Tirinhas de tofu na salteadas c/ coentros e alho <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz branco	529,6	Couscous de grão à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja) <sup>(1)(6)(9)(12)</sup>
4ª Feira	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	129,6	Espinafres <sup>(9)</sup>	129,6
	Peixe	Filetes dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ arroz de cenoura	683,1	Salada de atum (atum, massa espiral, brocolos, milho e cogumelos) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup>	733,8
	Carne	Perna de frango corada <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	723,7	Carne de porco em Vinha d'alhos <sup>(1)(12)</sup> c/ batata aos gomos	638,2
	17/abr	Vegan	Rancho de legumes <sup>(1)(9)(12)</sup>	756,2	Empadão de lentilhas <sup>(6)(12)</sup>
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2
	Peixe	Massa de atum c/ ananás e azeitonas <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(13)</sup>	663,2	Salmão grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ batata, cenoura, feijão verde cozidos	831,7
	Carne	Carne de porco no tacho c/ legumes <sup>(1)(9)(12)</sup> batata frita e arroz	764,1	Tirinhas de peru c/ cogumelos <sup>(1)(7)(12)</sup> e arroz branco	603,0
	18/abr	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos <sup>(1)(9)(12)</sup> , massa fusilli <sup>(1)</sup>	586,0	Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ arroz branco
6ª Feira	Sopa	Primavera <sup>(9)</sup>	132,6	Primavera <sup>(9)</sup>	132,6
	Peixe	Lasanha de salmão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(12)(14)</sup>	761,7	Abrotea no forno c/ tomate e pimentos <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> e batata cozida	499,3
	Carne	Perna de peru estufada <sup>(1)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	718,2	Rolo de carne de vaca no forno c/ molho de mostarda <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , arroz de cenoura	729,0
	19/abr	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz branco	682,6	Arroz de lentilhas e espinafres <sup>(9)(12)</sup>

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou lorigute

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendóim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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.