

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	128,1
	Peixe	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos	666,7
	Carne	Carne de porco à Portuguesa (batata, pickles e azeitonas) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	871,4
	Vegan	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	526,2
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo)	152,1
	Peixe	Potas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	453,9
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8
	Vegan	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	642,4
4ª Feira	Sopa	Brócolos	149,8
	Peixe	Lombinhos Peixe no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	559,9
	Carne	Bifes de frango à Pizzaiolo (c/ m.º de tomate, queijo e orégãos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	620,6
	Vegan	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	607,9
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	554,7
	Carne	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7
	Vegan	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	513,2
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	123,5
	Peixe	Lasanha de salmão c/ espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	814,2
	Carne	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	792,9
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	541,3

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) Sulfites; (13) Tremçoço; (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.