

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Solha à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata corada	563,6
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	694,1
	Vegan	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	610,2
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ migas de feijão Frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	633,3
	Carne	Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	568,4
	Vegan	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	659,1
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	532,3
	Carne	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	757,0
	Vegan	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
5ª Feira	Sopa	<h1>Feriado</h1>	
	Peixe		
	Carne		
	Vegan		
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Bacalhau à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	744,5
	Carne	Frango de Cerveja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	802,9
	Vegan	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	611,7

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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.