

# Ementa



29/04/2024 A 03/05/2024

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157,0	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157,0
	Peixe	Solha frita <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	557,1	Pastéis de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	595,6
	Carne	Bifinhos de porco c/ cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	678,1	Strogonoff de peru <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	672,4
29/abr	Veg.	Seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	599,5	Estufado de lentilhas c/ cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida	544,8
3ª Feira	Sopa	Nabiça	126,7	Nabiça	126,7
	Peixe	Saladinha de atum c/ feijão frade e ovo <sup>(3)(4)(6)(13)</sup>	643,1	Filetes panados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ Arroz de ervilhas <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	583,6
	Carne	Chilli de carne <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ Arroz <sup>(7)</sup>	757,0	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	645,8
30/abr	Veg.	Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	699,1	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)(9)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	643,5
4ª Feira	Sopa	Feriado		Feriado	
	Peixe				
	Carne				
1/mai	Veg.				
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>	133,6	Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>	133,6
	Peixe	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	757,1	Salada russa de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(10)(14)</sup>	596,0
	Carne	Vitela estufada <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e Legumes <sup>(9)</sup>	791,7	Bifinhos de peru salteados c/ alho <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> e Arroz branco <sup>(7)</sup>	647,2
2/mai	Veg.	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>	532,8	Caldeirada de grão <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>	654,7
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Migas de feijão frade <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	633,3	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	723,8
	Carne	Frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	879,3	Vitela à Primavera <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	692,3
3/mai	Veg.	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	807,0	Massinha de soja c/ macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	776,7

**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) 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.