

06/05/2024 a 10/05/2024

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Peixe	Pescada cozida c/ Todos <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	505,7	Solha no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	519,2
	Carne	Carne de porco à Lavrador (c/ massa) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	795,6	Hambúrguer de vaca grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	538,5
6/mai	Veg.	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	643,3	Caril de tofu <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	588,5
3ª Feira	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	129,6	Espinafres <sup>(9)</sup>	129,6
	Peixe	Bacalhau c/ natas <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	705,3	Abrótea cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> c/ Batata e Legumes cozidos	466,0
	Carne	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> e Arroz alegre <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	698,8	Tirinhas de porco c/ cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	686,4
7/mai	Veg.	Couscous aromático c/ grão, legumes assados e azeitonas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	640,1	Bolonesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	621,3
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	150,0	Feijão c/ lombardo e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	150,0
	Peixe	Pataniscas de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de feijão <sup>(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	647,1	Salada de atum (atum, massa espiral, brócolos, milho e cogumelos) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup>	686,2
	Carne	Perna de frango corada <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	723,7	Carne de porco em Vinha d'alhos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata aos gomos <sup>(9)(10)(11)</sup>	632,9
8/mai	Veg.	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida	637,8	Empadão de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>	487,4
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde <sup>(9)</sup>	131,4	Creme de legumes c/ feijão verde <sup>(9)</sup>	131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás e azeitonas <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	663,2	Salmão grelhado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batata, cenoura e brócolos cozidos	842,8
	Carne	Carne de porco assada <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz Árabe <sup>(5)(7)(8)(9)(10)(11)</sup>	670,6	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) <sup>(1)(12)</sup> , massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	687,7
9/mai	Veg.	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	586,0	Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	699,1
6ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>	133,6	Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>	133,6
	Peixe	Atum à Brás <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	852,3	Salada russa de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(10)(14)</sup>	512,3
	Carne	Vitela à Primavera <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz alegre <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	718,2	Frango frito à Passarinho <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz de legumes <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>	901,4
10/mai	Veg.	Chilli de legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>	622,8	Hambúrguer de couve flor e queijo <sup>(1)(3)(7)(11)</sup> c/ Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	692,4

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.