

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Abrótea estufada à Tropical (c/ abóbora e espinafres) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	462,0
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	725,3
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾	588,0
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	435,8
	Carne	Arroz à Valenciana (c/ carne de porco, frango, pota, delícias do mar, ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	583,9
	Vegan	Massada de soja c/ couve-lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	662,5
4ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2
	Peixe	Calamares frito c/ molho agridoce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , arroz de tomate	626,0
	Carne	Carne de vaca estufada à Lisboa Antiga (c/ molho de tomate e cebolada) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	646,3
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	640,1
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Massinha de peixe vermelho c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	611,8
	Carne	Caril de frango ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	855,9
	Vegan	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	583,0
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	723,8
	Carne	Carne de porco assada c/ ananás ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	757,7
	Vegan	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	619,4

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) 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.