

20 a 24 Maio

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	131,2
	Peixe	Pastéis de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz de tomate	595,6
	Carne	Almôndegas c/ molho de tomate <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	676,6
	Vegan	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	614,7
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	129,2
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno c/ molho de salsa e alho <sup>(1)(2)(4)(7)(12)(14)</sup> , batata assada aos gomos	559,9
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) <sup>(1)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	908,4
	Vegan	Assado de dois feijões c/ legumes broa <sup>(1)(9)</sup> , arroz	634,8
4ª Feira	Sopa	Hortalças <sup>(9)</sup>	130,4
	Peixe	Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(12)</sup>	710,5
	Carne	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda <sup>(1)(3)(7)(10)(12)</sup> , arroz e batata frita	856,8
	Vegan	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura <sup>(1)(12)</sup> , batatas salteadas	731,1
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ couve-flor	130,6
	Peixe	Meia Desfeita de bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	625,7
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) <sup>(1)(3)(12)</sup> e arroz branco	722,2
	Vegan	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos <sup>(1)</sup>	644,5
6ª Feira	Sopa	Alho francês <sup>(9)</sup>	148,0
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Delícias do mar <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(12)(14)</sup>	453,9
	Carne	Frango à Brás <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(10)(12)</sup>	831,9
	Vegan	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete <sup>(1)(6)(12)</sup>	494,6

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) Tremço; (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.