

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Abrotea no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata assada aos gomos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	527,5	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	801,2
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8	Escalopes de Vaca de cebolada ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	644,6
	Veg.	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	820,6	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	529,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Entrudo			
	Peixe				
	Carne				
	Veg.				
	Bitoque				
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Peixe	Massinha de Peixe c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	453,9	Douradinhos de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz primavera ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	703,8
	Carne	Alheira no forno ⁽¹¹⁾ c/ ovo estrelado ⁽³⁾ , batata frita e arroz ⁽⁷⁾	932,3	Frango no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	879,3
	Veg.	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3	Salteado de grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	662,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0
	Peixe	Meia Desfeita de Bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	625,7	Calamares fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	573,5
	Carne	Carne de Vaca à Tio Tinto ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	689,4	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	725,3
	Veg.	Favas estufadas c/ legumes e batata cozida ⁽¹⁾⁽¹²⁾	462,9	Feijão guisado c/ espinafres e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco	624,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	148,0	Alho francês ⁽⁹⁾	148,0
	Peixe	Empadão de atum c/ arroz ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	678,7	Salada de Atum c/ feijão frade e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	616,0
	Carne	Cubinhos de porco estufados c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	779,1	Frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	879,3
	Veg.	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	640,1	Estufado de grão c/ legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	638,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		

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) Alpo; (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.

		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 no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata	637,6	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	595,6
	Carne	Bifinhos de porco c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	678,1	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	672,4
	Veg.	Seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	599,5	Estufado de lentilhas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	544,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Nabiça	126,7	Nabiça	126,7
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão ⁽⁷⁾	647,1	Filetes panados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de ervilhas ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	583,6
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	831,9	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	645,8
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , arroz branco ⁽⁷⁾	643,8	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	699,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	139,1	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	139,1
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	723,8	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	514,1
	Carne	Strogonoff porco c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	644,5	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	859,5
	Veg.	Couscous aromático c/ grão tomate, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	724,2	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	621,3
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	133,6	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	133,6
	Peixe	Bacalhau em cama de couve e batata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	537,8	Lombinhos salmão no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	792,5
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2	Bifinhos de peru salteados c/ alho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	647,2
	Veg.	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	532,8	Caldeirada de grão ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	654,7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2
	Peixe	Pataniscas de tentáculos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	721,3	Salada de peixe (ovo, batata e macedónia) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	455,0
	Carne	Lombo de Porco assado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	757,7	Carne de Vaca à Primavera ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	692,3
	Veg.	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	807,0	Soja c/ macedónia de legumes e batata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	526,2
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou logurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rijja; (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.

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Peixe	Pescada cozida c/ Todos ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	505,7	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	519,2
	Carne	Carne de porco à Lavrador (c/ massa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	795,6	Hambúrguer de vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	538,5
	Veg.	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	643,3	Caril de tofu ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	588,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6
	Peixe	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz primavera	633,2	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata e Legumes cozidos	466,0
	Carne	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	723,7	Carne de porco estufada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco ⁽⁷⁾	644,6
	Veg.	Couscous aromático c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	640,1	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ª Feira	Sopa	Feriado			
	Peixe				
	Carne				
	Veg.				
	Bitoque				
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás e azeitonas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	663,2	Salmão grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata, cenoura e brócolos cozidos	842,8
	Carne	Arroz à Valenciana ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	672,9	Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	748,0
	Veg.	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	586,0	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	699,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	133,6	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	133,6
	Peixe	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	757,1	Salada russa de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	512,3
	Carne	Carne de Porco assada ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/arroz ⁽⁷⁾	748,8	Frango frito à Passarinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	901,4
	Veg.	Chilli de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	622,8	Hambúrguer de couve flor e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	692,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Salmão em cama de couve c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	885,5	Rissóis de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	798,7
	Carne	Hamburguer no forno c/ queijo gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	694,1	Peito de Peru no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	594,6
	Veg.	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	463,9	Soja à Primavera ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida	576,7
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6
	Peixe	Filetes dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	681,3	Peixe assado no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	518,3
	Carne	Arroz de aves à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	595,4	Bifinhos de porco c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	644,5
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,5	Massada de soja c/ legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	561,9
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ªFeira	Sopa	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,7	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,7
	Peixe	Medalhões de Pescada em cama de espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batatas cozidas	570,2	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	595,6
	Carne	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	757,0	Frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	879,3
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	583,0	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz alegre	682,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0
	Peixe	Argolas de pota de tomatada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	453,9	Salmão no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	792,5
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	831,9	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	859,5
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	583,0	Empadão de ervilhas e legumes c/ arroz ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	617,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Bacalhau em cama de couve e batata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	537,8	Atum c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	544,4
	Carne	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8	Bife de vaca de cebolada ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida	542,8
	Veg.	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	699,1	Feijoada de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		