

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	131,2
	Peixe	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	595,6
	Carne	Hamburguer de vaca c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	756,2
	Vegan	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	614,7
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	129,2
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno c/ molho de salsa e alho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada aos gomos	559,9
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	908,4
	Vegan	Assado de dois feijões c/ legumes broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , arroz	634,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ªFeira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4
	Peixe	Massa penne gratinada c/ atum e legumes (brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	710,5
	Carne	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	856,8
	Vegan	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batatas salteadas	731,1
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ couve-flor	130,6
	Peixe	Meia Desfeita de bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	625,7
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2
	Vegan	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾	644,5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	148,0
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Delícias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	453,9
	Carne	Frango à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	831,9
	Vegan	Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	494,6
	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) 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 / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ espinafres ⁽⁹⁾	128,1
	Peixe	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz alegre (c/ ervilhas, milho, cenoura) ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	666,7
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8
	Vegan	Jardineira de soja (c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	526,2
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	do Campo (c/ lombardo, feijão e nabo)	152,1
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	791,5
	Carne	Perna de peru assada c/ laranja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	792,9
	Vegan	Feijoada de legumes (c/ couve, abóbora e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	642,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Brócolos	149,8
	Peixe	Lombinhos Peixe no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	559,9
	Carne	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7
	Vegan	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	607,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	554,7
	Carne	Bifes de frango à Pizzaiolo (c/ m.º de tomate, queijo e orégãos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura	620,6
	Vegan	Tofu à Lagareiro (c/ alho, azeite, coentros e batata assada) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	513,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	123,5
	Peixe	Lasanha de salmão c/ espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	814,2
	Carne	Carne de porco à Portuguesa (batata, pickles e azeitonas) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	871,4
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	541,3
	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) 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 / JANTAR				Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾		155,0
	Prato	Hambúrguer no forno c/ queijo e cebola ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		694,1
	Vegan	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾		610,2
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		790,4
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos		157,4
	Prato	Tintureira frita em farinha de milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ migas de feijão Frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾		633,3
	Vegan	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾		659,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete		130,8
	Prato	Empadão de Vitela ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾		645,6
	Vegan	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		643,3
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		790,4
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)		85,5
	Prato	Bacalhau lascado no forno c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro		564,1
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		627,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
6ª Feira	Sopa	Feriada		
	Prato			
	Vegan			
	Bitoque			

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.

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157,0
	Peixe	Filetes à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	568,8
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,0
	Vegan	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	494,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	139,1
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	791,5
	Carne	Lasanha Vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	665,3
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	610,5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	159,9
	Peixe	Empadão de atum c/ arroz ⁽³⁾⁽⁴⁾	678,7
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	676,3
	Vegan	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	572,0
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2
	Peixe	Arroz de moluscos c/ coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	500,6
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , batata assada	880,4
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	579,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
6ª Feira	Sopa	Feriado	
	Peixe		
	Carne		
	Vegan		
	Bitoque		

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoiro; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.