

Ementa

21 a 25 de Abril



		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 frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	561,6	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	Atum c/ salada de batata, feijão verde e cenoura e milho cozidos ⁽⁴⁾	535,8
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	908,4	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	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	757,1	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	514,1
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2	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	Pataniscas de tentáculos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	721,3	Lombinhos salmão no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	792,5
	Carne	Frango à Caçador (estufado c/ bacon e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata salteada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	844,5	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	Feriado			
	Peixe				
	Carne				
	Veg.				
	Bitoque				

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 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.