

## Ementa

02 a 06 de Junho



|          |         | 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 <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de legumes <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>                                         | 561,6          | Pastéis de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup> | 595,6          |
|          | Carne   | Bifinhos de porco c/ cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                 | 678,1          | Strogonoff de peru <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                | 672,4          |
|          | Veg.    | Seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>        | 599,5          | Estufado de lentilhas c/ cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida                                  | 544,8          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                             | 790,4          |                                                                                                                   |                |
| 3ª Feira | Sopa    | Nabiça                                                                                                                                   | 126,7          | Nabiça                                                                                                            | 126,7          |
|          | Peixe   | Pescada dourada <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ Arroz de feijão <sup>(7)</sup>                                                         | 647,1          | Filetes panados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)</sup> c/ Arroz de ervilhas <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>               | 583,6          |
|          | Carne   | Frango à Brás <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(10)(12)</sup>                                                                                         | 831,9          | Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                     | 645,8          |
|          | Veg.    | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados <sup>(1)(6)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup> | 682,6          | Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                | 699,1          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                              | 848,2          |                                                                                                                   |                |
| 4ª Feira | Sopa    | Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>                                                                  | 139,1          | Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>                                           | 139,1          |
|          | Peixe   | Bacalhau à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>                      | 723,8          | Solha no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> , batata assada                                   | 514,1          |
|          | Carne   | Strogonoff de porco <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                              | 730,7          | Carne de porco à Portuguesa <sup>(7)(12)(13)</sup>                                                                | 859,5          |
|          | Veg.    | Couscous aromático c/ grão tomate, brócolos e milho <sup>(1)(6)(12)</sup>                                                                | 724,2          | Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup>                                                                    | 621,3          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                             | 790,4          |                                                                                                                   |                |
| 5ª Feira | Sopa    | Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>                                                                                                           | 133,6          | Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>                                                                                    | 133,6          |
|          | Peixe   | Pataniscas de tentáculos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ arroz de legumes <sup>(9)</sup>                                               | 721,3          | Salada russa de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(10)(14)</sup>                                                          | 512,3          |
|          | Carne   | Frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata frita e Arroz <sup>(7)</sup>                                                     | 945,5          | Bifinhos de peru salteados c/ alho <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> e Arroz branco <sup>(7)</sup>                       | 647,2          |
|          | Veg.    | Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>           | 532,8          | Caldeirada de grão <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                  | 654,7          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                              | 848,2          |                                                                                                                   |                |
| 6ª Feira | Sopa    | Canja c/ massinhas <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)</sup>                                                                                     | 119,7          | Canja c/ massinhas <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)</sup>                                                              | 119,7          |
|          | Peixe   | Atum c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura) <sup>(1)(3)(4)(7)(10)</sup>                                                              | 521,7          | Peixe vermelho assado à Monchique (c/ pimentos) <sup>(1)(2)(4)(12)(14)</sup> , batata assada                      | 522,7          |
|          | Carne   | Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) <sup>(1)(3)(12)</sup> e arroz branco                                                                | 722,2          | Escalopes de frango salteados <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                   | 494,0          |
|          | Veg.    | Massinha de favas c/ mistura chinesa de legumes <sup>(1)(9)(12)</sup>                                                                    | 662,8          | Soja à Portuguesa <sup>(1)(6)(8)(11)(12)(13)</sup>                                                                | 643,3          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                             | 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 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                                                                                                                       | Energia (kcal) | JANTAR                                                                                                            | Energia (kcal) |
|----------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa    | Creme de curgete                                                                                                             | 130,8          | Creme de curgete                                                                                                  | 130,8          |
|          | Prato   | Carne de porco à Lavrador (c/ massa) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                 | 795,6          | Solha no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup> | 519,2          |
|          | Veg.    | Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                   | 643,3          | Caril de tofu <sup>(1)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                            | 588,5          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                 | 790,4          |                                                                                                                   |                |
| 3ª Feira | Sopa    | <i>Feriado</i>                                                                                                               |                |                                                                                                                   |                |
|          | Prato   |                                                                                                                              |                |                                                                                                                   |                |
|          | Veg.    |                                                                                                                              |                |                                                                                                                   |                |
|          | Bitoque |                                                                                                                              |                |                                                                                                                   |                |
| 4ª Feira | Sopa    | Creme de legumes c/ feijão verde <sup>(9)</sup>                                                                              | 131,4          | Creme de legumes c/ feijão verde <sup>(9)</sup>                                                                   | 131,4          |
|          | Prato   | Arroz à Valenciana <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                                                          | 583,9          | Salmão grelhado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Batata, cenoura e brócolos cozidos                         | 842,8          |
|          | Veg.    | Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 586,0          | Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                | 699,1          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                 | 848,2          |                                                                                                                   |                |
| 5ª Feira | Sopa    | Espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                                    | 129,6          | Espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                         | 129,6          |
|          | Prato   | Pataniscas de bacalhau primavera <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ arroz                             | 633,2          | Carne de porco estufada <sup>(1)(12)</sup> c/ arroz branco <sup>(7)</sup>                                         | 644,6          |
|          | Veg.    | Couscous aromático c/ grão, legumes assados e azeitonas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                 | 640,1          | Soja à Portuguesa <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                         | 643,3          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                  | 848,2          |                                                                                                                   |                |
| 6ª Feira | Sopa    | Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>                                                                                               | 133,6          | Ovo c/ coentros <sup>(3)</sup>                                                                                    | 133,6          |
|          | Prato   | Frango frito à Passarinho <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz de legumes <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>                        | 901,4          | Salada russa de peixe <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(10)(14)</sup>                                                          | 512,3          |
|          | Veg.    | Chilli de legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                        | 622,8          | Hambúrguer de couve flor e queijo <sup>(1)(3)(7)(11)</sup> c/ Massa penne <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                | 692,4          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                 | 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                                                                                                                  | Energia (kcal) | JANTAR                                                                                                            | Energia (kcal) |
|----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa    | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                    | 155,0          | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                              | 155,0          |
|          | Prato   | Hamburguer no forno c/ queijo gratinado <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> e Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 694,1          | Rissóis de Camarão <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de cenoura <sup>(7)(9)(10)(11)</sup> | 798,7          |
|          | Veg.    | Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura <sup>(1)(12)</sup> , arroz                                                        | 541,3          | Soja à Primavera <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata cozida                                             | 576,7          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                            | 790,4          |                                                                                                                   |                |
| 3ª Feira | Sopa    | Abóbora e massinhas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                                            | 154,4          | Abóbora e massinhas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                                      | 154,4          |
|          | Prato   | Filetes dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>           | 681,3          | Bifinhos de porco c/ cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> e Arroz branco <sup>(7)</sup>                     | 644,5          |
|          | Veg.    | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                | 643,5          | Massada de soja c/ legumes <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                 | 561,9          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                             | 848,2          |                                                                                                                   |                |
| 4ª Feira | Sopa    | Canja c/ massinhas <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)</sup>                                                                    | 119,7          | Canja c/ massinhas <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(10)</sup>                                                              | 119,7          |
|          | Peixe   | Perna de frango no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> e esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>        | 879,3          | Pastéis de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Arroz de tomate <sup>(7)(9)(10)(11)</sup> | 595,6          |
|          | Veg.    | Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa <sup>(1)(6)(12)</sup>                                                 | 583,0          | Couscous aromático c/ grão tomate, brócolos e milho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                              | 724,2          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                            | 790,4          |                                                                                                                   |                |
| 5ª Feira | Sopa    | Feijão c/ lombardo <sup>(6)(13)</sup>                                                                                   | 150,0          | Feijão c/ lombardo <sup>(6)(13)</sup>                                                                             | 150,0          |
|          | Peixe   | Bacalhau c/ natas                                                                                                       | 453,9          | Carne de porco à Portuguesa <sup>(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                                                     | 859,5          |
|          | Veg.    | Grão à Siciliana (c/ esparguete, tomate, azeitonas) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>                             | 807,0          | Empadão de ervilhas e legumes c/ arroz <sup>(3)(7)(9)(10)(11)</sup>                                               | 617,0          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                             | 848,2          |                                                                                                                   |                |
| 6ª Feira | Sopa    | Feijão verde e cenoura                                                                                                  | 129,2          | Feijão verde e cenoura                                                                                            | 129,2          |
|          | Peixe   | Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                      | 645,8          | Atum c/ salada russa <sup>(1)(3)(4)(7)(10)</sup>                                                                  | 544,4          |
|          | Veg.    | Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                      | 699,1          | Feijoada de legumes <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                           | 643,8          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                            | 790,4          |                                                                                                                   |                |

**Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte**

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoi; (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                                                                                                                                        | Energia (kcal) | JANTAR                                                                                                             | Energia (kcal) |
|----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa    | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                                                     | 119,2          | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                          | 119,2          |
|          | Prato   | Carne de porco estufada à Oriental (c/ mistura chinesa) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>                        | 655,7          | Calamares <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> c/ Arroz alegre <sup>(7)(9)(10)(11)</sup>                                 | 471,9          |
|          | Veg.    | Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ arroz branco <sup>(7)</sup> | 770,4          | Croquetes de espinafres <sup>(1)(7)(8)(9)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                                 | 699,3          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                  | 790,4          |                                                                                                                    |                |
| 3ª Feira | Sopa    | Creme de legumes <sup>(9)</sup>                                                                                                               | 139,1          | Creme de legumes <sup>(9)</sup>                                                                                    | 139,1          |
|          | Prato   | Medalhões de pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata cozida                                                        | 471,9          | Carne de Vaca à Rio Tinto <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Arroz branco <sup>(7)</sup>                             | 692,3          |
|          | Veg.    | Couscous aromático c/ grão tomate, brócolos e milho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                          | 724,2          | Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                           | 621,3          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                   | 848,2          |                                                                                                                    |                |
| 4ª Feira | Sopa    | Hortalças <sup>(9)</sup>                                                                                                                      | 130,4          | Hortalças <sup>(9)</sup>                                                                                           | 130,4          |
|          | Prato   | Bifinhos de porco salteados c/ cogumelos <sup>(1)(12)</sup> e massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>                                              | 705,4          | Solha no forno c/ ervas aromáticas <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Batata dourada <sup>(9)(10)(11)</sup> | 514,1          |
|          | Veg.    | Pataniscas vegetarianas c/ caril <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)</sup> e Arroz branco <sup>(7)</sup>                                                | 581,5          | Hambúrguer de quinoa no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz branco <sup>(7)</sup>                                      | 556,7          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                  | 790,4          |                                                                                                                    |                |
| 5ª Feira | Sopa    | Creme de cenoura                                                                                                                              | 117,9          | Creme de cenoura                                                                                                   | 117,9          |
|          | Prato   | Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>                                                                              | 757,1          | Bifanas de cebola <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata cozida                                                | 603,9          |
|          | Veg.    | Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                                  | 652,8          | Caldeirada de grão <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                   | 654,7          |
|          | Bitoque | Porco <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                   | 848,2          |                                                                                                                    |                |
| 6ª Feira | Sopa    | Alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                                                   | 155,0          | Alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                        | 155,0          |
|          | Prato   | Frango no forno <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Batata frita e Arroz <sup>(7)</sup>                                                          | 945,5          | Pescada à Bulhão Pato (coentros e alho) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> c/ Batata cozida                   | 487,8          |
|          | Veg.    | Tofu no forno c/ batata, cenoura e curgete <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                                   | 538,6          | Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> c/ Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                      | 607,9          |
|          | Bitoque | Frango <sup>(3)(7)(12)</sup>                                                                                                                  | 790,4          |                                                                                                                    |                |

**Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte**

**Alérgénios:** (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 alérgénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.**