

Ementa

02 a 06 Junho

ALMOÇO / JANTAR				Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)		157,0
	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 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	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
	Carne	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz		757,0
	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
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		627,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)		85,5
	Carne	Perna de peru assada c/ alecrim ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		723,1
	Vegan	Favas estufadas c/ molho de alho e coentros ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾		463,9
	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) Amendoin; (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 alergénios 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 curgete		548,4
	Carne	Almôndegas de vaca em molho de tomate e manjericão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		671,0
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾		643,3
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		790,4
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)		128,2
	Peixe	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		570,4
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida		675,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura		150,0
	Carne	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		723,7
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco		529,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		790,4
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾		131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾		744,8
	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco		682,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾		130,4
	Carne	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		730,7
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾		586,0
	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) Amendoin; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

16 a 20 Junho

ALMOÇO / JANTAR				Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾		155,0
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾		748,0
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾		588,0
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		790,4
	Sopa	Abóbora e brócolos		157,4
3ª Feira	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		435,8
	Vegan	Massada de soja c/ couve-lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾		662,5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾		119,2
4ª Feira	Carne	Febras de porco à Salsicheiro (estufadas c/ salsichas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco(7)		714,6
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		640,1
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		790,4
	Sopa	Feijão c/ lombardo		150,0
5ª Feira	Peixe	Rissois de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura		798,7
	Vegan	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾		583,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
	Sopa	Feijão verde e cenoura		129,2
6ª Feira	Carne	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		851,8
	Vegan	Feijão manteiga salteado c/ berinjela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco		619,4
	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) Amendoin; (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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

ALMOÇO / JANTAR				Energia (kcal)
2º Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾		131,2
	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
3º 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
	Vegan	Assado de dois feijões c/ legumes broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , arroz		634,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
4º Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾		130,4
	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
5º 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
	Vegan	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾		644,5
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		848,2
6º Feira	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾		148,0
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco		722,2
	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 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.