

| 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 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 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 manjerição ⁽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 Iogurte

Alérgenos: (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 | 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 |
| 3ª Feira | Sopa | Abóbora e brócolos | 157,4 |
| | 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 |
| 4ª Feira | Sopa | Ovo c/ coentros ⁽³⁾ | 119,2 |
| | 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 |
| 5ª Feira | Sopa | Feijão c/ lombardo | 150,0 |
| | Peixe | Rissoles 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 |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão verde e cenoura | 129,2 |
| | Carne | Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 851,8 |
| | Vegan | Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco | 619,4 |
| | Bitoque | Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 790,4 |

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou Iogurte

Alérgenos: (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 | 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 |
| 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 |
| | Vegan | Assado de dois feijões c/ legumes broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , arroz | 634,8 |
| | Bitoque | Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 848,2 |
| 4ª 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 |
| 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 |
| | 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 |
| | 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 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 alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.