

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	538,5	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	561,6
	Veg.	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3	Caril de tofu ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	588,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	128,2	Juliana ⁽⁹⁾	128,2
	Prato	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	637,6	Frango c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	849,3
	Veg.	Tirinhas de tofu na salteadas c/ coentros e alho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	529,6	Couscous de grão à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	701,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6
	Prato	Carne de Vaca à Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	795,6	Salada de atum (atum, massa espiral, brocolos, milho e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	733,8
	Veg.	Rancho de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	756,2	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	652,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2	Caldo verde (s/ chouriço)	119,2
	Prato	Filetes dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	663,2	Carne de porco em Vinha d'alhos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata aos gomos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	632,9
	Veg.	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	586,0	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	699,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Primavera ⁽⁹⁾	132,6	Primavera ⁽⁹⁾	132,6
	Prato	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	764,1	Abrótea no forno c/ tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	499,3
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	682,6	Arroz de lentilhas e espinafres ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	682,7
	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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Ementa

7 A 11 JULHO



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Prato	Almôndegas c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e puré batata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	800,2	Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	801,2
	Veg.	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	820,6	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	529,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Abóbora e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	154,4	Abóbora e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	154,4
	Prato	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	647,1	Hamburguer no forno c/ queijo gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	694,1
	Veg.	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	659,1	Soja no tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾	554,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ªFeira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Prato	Alheira no forno ⁽¹⁾ c/ ovo estrelado ⁽³⁾ , batata frita e arroz ⁽⁷⁾	932,3	Filetes de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz primavera ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	703,8
	Veg.	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3	Salteado de grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	662,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, batata, grão, cenoura)	625,7	Rolo de carne de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	725,3
	Veg.	Favas estufadas c/ ratatouille de legumes e batata cozida ⁽¹⁾⁽¹²⁾	462,9	Feijão guisado c/ espinafres e abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco	624,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,9	Creme de cenoura	117,9
	Prato	Arroz de aves à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	595,4	Atum c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	544,4
	Veg.	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	807,0	Hamburguer de quinoa e vegetais ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾	511,9
	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) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (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.

Ementa

14 A 18 JULHO



		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
	Prato	Bifinhos de porco c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	678,1	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	595,6
	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
	Prato	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão ⁽⁷⁾	647,1	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	645,8
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,5	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	807,0
	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
	Prato	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa tagliatelle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730,7	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	514,1
	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
	Prato	Pataniscas de tentáculos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	721,3	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	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,7	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,7
	Prato	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2	Peixe vermelho assado à Monchique (c/ pimentos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	522,7
	Veg.	Salada de três feijões c/ batata, feijão verde, tomate e milho	652,4	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
	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) Amendoin; (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.

Ementa

21 A 25 JULHO



		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) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	795,6	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	519,2
	Veg.	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	643,3	Caril de tofu ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	588,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Prato	Atum c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	544,4	Escalopes de vaca de cebolada ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	542,8
	Veg.	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	621,3	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	682,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4
	Prato	Arroz à Valenciana (c/ carne de porco, frango, pota, delícias do mar, ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	583,9	Salmão grelhado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Batata, cenoura e brócolos cozidos	842,8
	Veg.	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	586,0	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	699,1
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6	Espinafres ⁽⁹⁾	129,6
	Prato	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz primavera	633,2	Carne de Porco estufada à Primavera ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	653,2
	Veg.	Couscous aromático c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	640,1	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	133,6	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	133,6
	Prato	Frango frito à Passarinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	901,4	Salada russa de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	512,3
	Veg.	Chilli de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	622,8	Hambúrguer de couve flor e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹¹⁾ c/ Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	692,4
	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) Tremçoço; (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.

Ementa

28 JULHO A 01 AGOSTO



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Prato	Hamburguer no forno c/ queijo gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	694,1	Rissóis de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de cenoura ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	798,7
	Veg.	Soja à Primavera ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Batata cozida	576,7	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	541,3
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
3ª Feira	Sopa	Abóbora e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	154,4	Abóbora e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	154,4
	Prato	Filetes dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	681,3	Bifinhos de porco c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽⁷⁾	644,5
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,5	Caldeirada de grão ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	654,7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ª Feira	Sopa	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,7	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	119,7
	Prato	Frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	879,3	Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	595,6
	Veg.	Tofu no forno c/ batatas e couve e crosta de broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	583,0	Salada de três feijões c/ batata, feijão verde, tomate e milho	652,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4		
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0	Feijão c/ lombardo ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	150,0
	Prato	Bacalhau c/ natas	453,9	Carne de porco à Portuguesa ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	859,5
	Veg.	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	627,0	Massada de soja c/ legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	561,9
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2	Feijão verde e cenoura	129,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8	Atum c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	544,4
	Veg.	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	699,1	Feijoada de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,8
	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.