

Ementa

30 de junho a 4 de julho

ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	131,2
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca (c/ esparguete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	756,2
	Vegan	Rancho de soja (c/ macarronete, grão, cenoura e lombardo) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	645,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
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	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
4ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	908,4
	Vegan	Lentilhas estufadas c/ lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batatas salteadas	731,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora c/ couve-flor	130,6
	Peixe	Massinha de Peixe c/ Delícias do mar ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	453,9
	Vegan	Massa salteada c/ ervilhas, milho e brócolos ⁽¹⁾	644,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
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	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2

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) Alpo; (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

14 a 18 de julho



ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Carne	Lasanha de vitela ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	665,3
	Vegan	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	610,2
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4
	Peixe	Tintureira frita em farinha de milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ migas de feijão Frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	633,3
	Vegan	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	659,1
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8
	Carne	Frango de Cerveja ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	802,9
	Vegan	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
5ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0
	Peixe	Solha à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata corada	563,6
	Vegan	Grão estufado c/ cenoura, feijão verde e massa ⁽¹⁾⁽¹²⁾	612,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	150,0
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,0
	Vegan	Grão estufado c/ cenoura, feijão verde e massa ⁽¹⁾⁽¹²⁾	612,9
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou lorigurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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.

Ementa

21 a 25 de julho



ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	157.0
	Carne	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	730.7
	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	Filetes salmão no forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	559.9
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	610.5
	1/Jan Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848.2
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	159.9
	Carne	Bifinhos de porco c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz e batata frita	856.8
	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	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	757.0
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	579.2
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790.4

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou lorigurte

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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.

Ementa

28 de julho a 1 de agosto



ALMOÇO / JANTAR			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	548,4
	Carne	Almôndegas de vaca em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	671,0
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	643,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	637,6
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	529,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura	150,0
	Peixe	Bifes Frango estufado ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	846,0
	Carne		
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	675,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4
	Peixe	Rissoles de Camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de cenoura	798,7
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	586,0
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4
	Carne	Tirinhas de peru c/ vegetais ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	676,3
	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

Sobremesa: Fruta da Época, Doce ou iogurte

Alergênicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.