

Ementa

11 A 15 AGOSTO



		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.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	652,4	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.	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	699,1	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		
4ªFeira	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	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3
	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	Tirinhas de tofu na salteadas c/ coentros e alho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁷⁾	529,6
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
6ª Feira	Sopa	Feriado			
	Prato				
	Veg.				
	Bitoque				

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) 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

18 a 22 de Agosto



		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe			Rissóis de camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de legumes ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	801,2
	Carne	Almôndegas vitela c/ molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e puré batata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	800,2		
	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
	Peixe	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	647,1		
	Carne			Douradinhos de frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ c/ Arroz alegre	703,8
	Veg.	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	658,1	Soja no tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz ⁽⁷⁾	554,1
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2		
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Peixe			Filetes de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz primavera ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	703,8
	Carne	Alheira no forno ⁽¹¹⁾ c/ ovo estrelado ⁽³⁾ , batata frita e arroz ⁽⁷⁾	932,3		
	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
	Peixe	Calamares estufados c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	626,0		
	Carne			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
	Peixe			Atum c/ salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	544,4
	Carne	Arroz de aves à Antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	595,4		
	Veg.	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	621,3	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) Amendoiçim; (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

25 a 29 de Agosto



		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			Pastéis de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de tomate ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	595,6
	Carne	Bifinhos de porco c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	678,1		
	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
	Peixe	Pescada dourada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ Arroz de feijão ⁽⁷⁾	647,1		
	Carne			Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	645,8
	Veg.	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,8	Croquetes de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco e cogumelos	699,1
	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
	Peixe		723,8	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	514,1
	Carne	Lombo de porco estufado c/arroz e batata	757,7		
	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
	Peixe	Pataniscas de tentáculos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	721,3		
	Carne			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		Canja	
	Peixe			Peixe vermelho assado à Monchique (c/ pimentos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	522,7
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	676,3		
	Veg.	Hambúrguer de espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ Arroz branco ⁽⁷⁾	643,5	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 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.