

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	155,0
	Peixe	Solha à Delícia (c/ banana) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata corada	563,6	Tintureira de coentrada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de alho	536,6
	Carne	Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	694,1	Frango em molho de tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	782,9
	Vegan	Salada da Horta (lentilhas, massa, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	610,2	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	529,6
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Hambúrguer de vaca no forno c/ queijo e cebola ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	694,1
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	157,4	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	Filetes à Orly ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz tomate	685,7
	Carne	Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	568,4	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	645,8
	Vegan	Massa salteada c/ tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	659,1	Soja no tacho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz	470,0
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Arroz de aves à Portuguesa (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	568,4
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	130,8	Creme de curgete	130,8
	Peixe	Filetes de pescada no forno c/ tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	532,3	Quiche de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz	627,1
	Carne	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	757,0	Frango no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	879,3
	Vegan	Soja à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	643,3	Salteado de grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	725,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Chilli de carne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz	757,0
5ª Feira	Sopa	Feriado			
	Peixe				
	Carne				
	Vegan				
	Bitoque				
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	129,2	Feijão verde e cenoura	129,2
	Peixe	Peixe vermelho assado à Monchique (c/ pimentos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	522,7	Filetes de alabote no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata corada	536,0
	Carne	Carne de porco assada c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	748,8	Croquetes ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz alegre	897,3
	Vegan	Favas guisadas c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz	541,3	Seitan salteado c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾	670,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Carne de porco assada c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	748,8

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) 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.