

		ALMOÇO	Energia (kcal)	JANTAR	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	548,4	Creme de curgete	548,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	629,5	Solha no forno c/ ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada	514,1
	Carne	Croquetes de carne ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	870,9	Hamburguer de vaca grelhado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete jardineira ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	548,3
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	643,3	Caril de tofu ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	588,5
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	653,2
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	128,2	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	Filetes de alabote no forno c/ óregãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	458,6
	Carne	Lasanha de frango c/ cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	653,2	Frango c/ molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	849,3
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	529,6	Couscous de grão à Oriental (c/ mistura chinesa de legumes e molho de soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	701,4
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Croquetes de carne ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	870,9
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo e cenoura	150,0	Feijão c/ Lombardo e cenoura	150,0
	Peixe	Filetes de alabote dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de coentros	571,8	Salada de atum (atum, massa espiral, brocolos, milho e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	733,8
	Carne	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,7	Carne de porco em Vinha d'alhos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata aos gomos	638,2
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	675,3	Empadão de lentilhas ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	652,4
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,7
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	131,4	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	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura, feijão verde cozidos	831,7
	Carne	Carne de porco assada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	771,3	Escalopes de Peru estufados ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	676,3
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	586,0	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , arroz branco	643,8
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Carne de porco assada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	771,3
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4	Hortaliças ⁽⁹⁾	130,4
	Peixe	Massinha de salmão c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	750,5	Abrotea no forno c/ tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e batata cozida	499,3
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	676,3	Rolo de carne de vaca no forno c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , arroz de cenoura	729,0
	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	682,6	Arroz de lentilhas e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹²⁾	682,7
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	676,3

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.