

		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	Filetes de alabote à Fiorentina (c/ espinafres, molho béchamel e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	568,8	Pataniscas de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de feijão	647,1
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,0	Hamburguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	628,5
	Vegan	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	494,8	Estufado de lentilhas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	565,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	723,0
3ª 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	Bacalhau lascado no forno c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro	564,1	Arroz de atum à Marinheiro ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	667,6
	Carne	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	727,5	Bifinhos de porco de cebolada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata cozida	603,9
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	610,5	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	621,3
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Massa gratinada c/ carne de vaca picada, cogumelos e queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	727,5
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	159,9	Grão c/ hortaliça ⁽⁹⁾	159,9
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	723,8	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	685,7
	Carne	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2	Frango guisado c/ esparguete e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	861,6
	Vegan	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	572,0	Arroz de feijão c/ abóbora e cogumelos ⁽¹²⁾	661,9
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Carne de vaca à Marengo (ovo mexido) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	722,2
5ª Feira	Sopa	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2	Ovo c/ coentros ⁽³⁾	119,2
	Peixe	Arroz de moluscos c/ coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	500,6	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	739,2
	Carne	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , batata assada	880,4	Bifinhos de peru salteados c/ alho ⁽¹⁾⁽¹²⁾ e arroz branco	647,2
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	579,2	Caldeirada de grão ⁽¹⁾⁽¹²⁾	654,7
	Bitoque	Porco ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	848,2	Frango no forno c/ mel e mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , batata assada	880,4
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5	Caldo verde (s/ chouriço)	85,5
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	791,5	Pescada à Bulhão Pato (coentros e alho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida	487,8
	Carne	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m.º de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz Xau-Xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	723,0	Frango frito à Passarinho ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	898,9
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	627,0	Massinha de soja c/ macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	641,8
	Bitoque	Frango ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	790,4	Tirinhas de peru estufadas c/ mistura chinesa de legumes e m.º de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz Xau-Xau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	723,0

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) Alipo; (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.