

			Hidratos de	Lip.	Prot.	Valor
			Carbono	(g)	(g)	Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	17,1	1,6	3,1	107,4
	Prato	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	72,1	23,5	25,4	609,5
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas	78,0	10,9	24,0	552,9
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	7,7	1,6	3,2	62,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,8	17,4	39,4	475,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,5	3,3	19,4	355,5
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	2,3	0,3	0,9	17,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Red-fish assado com cebolada e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	26,3	12,2	23,4	315,1
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	61,1	11,3	21,7	475,9
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	5,3	0,2	2,9	42,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Tirinhas de peru salteadas com alho e limão, Arroz de tomate	49,3	11,0	23,7	431,3
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	83,3	13,6	19,9	562,6
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e cebola	3,0	0,2	0,7	19,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com feijão-verde	18,9	1,8	4,5	123,3
	Prato	Massinha de peixe (abrótea, camarão, delícias do mar, ovo e pimentos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	39,2	16,0	28,2	422,5
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	58,2	11,5	24,4	470,9
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremeço; (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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Hidratos de Carbono	Líp.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</i>				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	4,2	0,2	0,7	24,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Salmão assado no forno com limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	50,8	38,7	27,2	666,5
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	88,9	10,0	25,8	573,8
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Jardineira de novilho (batata, cenoura e ervilha)	29,7	21,2	33,1	459,6
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	48,5	10,9	48,9	538,6
	Hortícolas	Feijão verde	3,6	0,3	1,8	29,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	18,4	1,7	4,1	119,2
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	28,6	28,8	40,0	545,9
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	57,6	10,1	20,5	444,2
	Hortícolas	Salada de pepino, beterraba e cebola	3,0	0,2	1,2	22,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Alérgenos: (1) Cereais com 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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade