

			Glú.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	13,5	1,5	2,5	86,5
	Prato	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	40,8	12,3	13,6	334,3
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas	56,2	6,4	19,2	397,4
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,3	10,7	27,1	302,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,3	2,5	13,0	234,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Red-fish assado com cebolada e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	18,2	7,5	18,2	217,4
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,6	17,8	353,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Tirinhas de peru salteadas com alho e limão, Arroz de tomate	33,3	6,4	22,0	281,7
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	33,1	6,1	5,5	215,8
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e cebola	1,9	0,1	0,5	12,6
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Massinha de peixe (abrótea, camarão, delícias do mar, ovo e pimentos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	23,6	8,9	17,8	250,1
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5

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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valos</i>
			(g)	(g)	(g)	Calórico (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⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	4,7	0,1	1,5	31,6
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	39,4
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	Prato	Salmão assado no forno com limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,2	28,7	21,6	491,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz de feijão ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	59,0	5,7	16,9	371,9
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,5	0,2	1,3	20,2
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Jardineira de novilho (batata, cenoura e ervilha)	19,7	13,4	22,5	300,7
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	31,0	6,2	30,4	332,2
	Hortícolas	Feijão verde	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	13,5	1,5	2,8	88,0
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,6	6,0	17,5	345,1
	Hortícolas	Salada de cenoura, beterraba e cebola	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2

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) 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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Bolinhos de bacalhau no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	41,9	11,5	9,9	316,1
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate	39,4	12,3	5,3	296,3
	Hortícolas	Salada de alface, pepino, tomate e cebola	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	13,7	1,5	3,3	91,0
	Prato	Peru estufado, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e milho	8,5	0,8	1,9	55,6
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	15,8	4,5	7,2	139,0
	Prato	Salmão assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	17,5	28,4	19,7	408,1
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozida	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo	14,5	1,5	3,1	93,5
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	15,7	1,9	4,4	106,6
	Prato	Salada russa com cavala (c/ ovo, delícias do mar, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20,5	13,6	28,5	331,4
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,4	5,8	20,2	262,6
	Hortícolas	Feijão verde cozido	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Melancia	7,8	0,3	0,4	37,7

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) 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

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, cebola e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Red-fish assado com cebolada e ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	18,2	7,5	18,2	217,4
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	46,7	6,6	17,8	353,0
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli c/ ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	24,2	13,1	26,0	326,9
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,9	6,6	19,1	379,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,9	1,5	5,1	110,3
	Prato	Lombos de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	34,7	6,7	21,0	287,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,4	5,8	15,7	333,5
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	39,4
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Perna de frango assada no forno, Arroz e batata frita	41,2	22,3	22,4	460,0
	Vegetariano	Favas salteadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Arroz e batata frita	54,1	11,0	16,8	406,2
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,8 / 18	0,3 / 3	0,4 / 3,	37,3/124

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) 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