

			<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Líquidos</i>	<i>Proteína</i>	<i>Energia</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,8	17,4	39,4	475,4
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, cebola e couve roxa	3,6	0,3	1,8	29,9
	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) 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)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	102,4
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,2	28,5	20,0	592,7
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,9	20,3	9,0	512,3
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	5,3	0,1	1,8	36,7
	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	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,2	37,3	24,2	533,9
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura, tomate com batata cozida ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,3	10,3	16,1	374,4
	Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho	13,5	2,3	3,4	94,4
	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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	16,5	1,5	4,4	108,1
	Prato	Lombo de porco no forno fatiado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esprguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37,1	16,0	34,8	438,2
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,0	10,9	49,2	542,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	4,8	0,3	1,6	33,6
	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	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	16,0	1,8	4,1	106,5
	Prato	Pescada assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	42,6	11,0	26,2	379,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	87,7	10,8	23,3	588,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	4,0	0,3	2,9	37,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês e couve coração ⁽⁹⁾	17,2	1,5	4,0	112,1
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,8	18,9	46,8	540,5
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	83,3	14,2	24,2	594,4
	Hortícolas	Feijão verde cozido	3,6	0,3	1,8	29,9
	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) 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⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	19,9	1,6	3,4	123,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,1	23,5	25,4	609,5
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	65,3	10,5	18,0	465,1
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	6,5	0,5	3,2	53,6
	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⁾⁽¹³⁾	17,5	1,5	4,8	113,5
	Prato	Bife de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,2	17,5	40,2	509,8
	Vegetariano	Grão de bico estufado com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,2	14,2	22,6	559,4
	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
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	Maruca cozida com todos (maruca, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	18,5	8,1	23,9	247,9
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	50,4	10,7	48,7	542,7
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,9	0,1	1,0	9,2
	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 (cenoura, ervilhas e feijão verde)	19,7	1,4	4,4	124,1
	Prato	Perna de frango assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	57,4	11,3	23,6	460,5
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	14,0	2,0	3,7	97,1
	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 alho francês e couve-flor ⁽⁹⁾	18,5	1,7	4,9	121,7
	Prato	Arroz de peixe (c/ abrótea, camarão, delícias do mar, pimento e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,9	10,1	23,6	406,0
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	64,1	10,8	22,0	477,8
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e beterraba	3,1	0,1	1,6	25,1
	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) Tremço; (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