

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de abóbora	10,3	1,3	2,8	<b>69,2</b>
	Prato	Massa de cavala e camarão, milho, cenoura e feijão verde <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	29,4	11,7	26,4	<b>337,7</b>
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	36,1	6,5	12,8	<b>282,6</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</b>
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	13,5	1,4	3,1	<b>89,6</b>
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e limão <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	22,1	6,7	25,6	<b>254,6</b>
	Vegetariano	Arroz de grão com caril <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,1	6,1	5,5	<b>215,8</b>
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e cebola	1,9	0,1	0,5	<b>12,6</b>
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</b>
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	<b>74,8</b>
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	24,4	8,8	18,4	<b>257,8</b>
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup> , Batata cozida	43,9	7,6	12,1	<b>310,0</b>
	Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura salteados	6,8	4,0	2,0	<b>76,1</b>
	Sobremesa	Melão	2,7	0,1	0,3	<b>14,2</b>
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Curgete e feijão verde	11,7	1,5	2,8	<b>78,3</b>
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	23,3	10,7	27,1	<b>302,1</b>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	33,3	2,5	13,0	<b>234,1</b>
	Hortícolas	Salada de beterraba, pepino e milho	7,2	1,0	2,0	<b>50,4</b>
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</b>
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	15,6	1,8	4,5	<b>105,8</b>
	Prato	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	25,5	5,4	19,1	<b>229,6</b>
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,8	6,2	15,4	<b>337,1</b>
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	<b>20,0</b>
	Sobremesa	Nectarina	4,9	0,2	0,4	<b>25,6</b>

**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)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	14,8	1,4	2,7	<b>93,2</b>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	<b>320,4</b>
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	32,4	6,4	29,0	<b>324,4</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</b>
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</b>
	Prato	Filete de perca assada c/ limão e orégãos <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,6	7,3	15,5	<b>268,2</b>
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	40,5	12,4	6,7	<b>310,6</b>
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	<b>42,8</b>
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	12,7	1,5	3,5	<b>87,0</b>
	Prato	Perna de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	<b>339,5</b>
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	48,5	6,1	17,1	<b>335,5</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de tomate	14,3	1,5	3,6	<b>94,2</b>
	Prato	Salada russa com atum e ovo <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	20,2	19,9	30,4	<b>395,0</b>
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	26,4	5,8	20,2	<b>262,6</b>
	Hortícolas	Ervilhas, cenoura e feijão verde cozidos	6,6	0,3	3,3	<b>53,2</b>
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	<b>75,8</b>
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	23,3	10,7	27,1	<b>302,1</b>
	Vegetariano	Favas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,5	6,5	15,9	<b>291,4</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, cebola e couve roxa	4,0	0,0	1,7	<b>29,3</b>
	Sobremesa	Melancia	3,6	0,1	0,3	<b>16,9</b>

**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)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	<b>83,8</b>
	<b>Prato</b>	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	24,8	10,7	18,5	<b>271,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	47,2	12,4	6,0	<b>331,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	3,8	0,0	1,2	<b>25,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	<b>74,8</b>
	<b>Prato</b>	Salmão no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata corada <sup>(9)(10)(11)</sup>	17,5	25,5	17,6	<b>373,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas, cenoura, tomate com batata cozida <sup>(9)(10)(11)</sup>	31,4	5,9	11,3	<b>252,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de pepino, tomate e milho	6,1	1,0	1,6	<b>43,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,7	1,4	3,2	<b>84,2</b>
	<b>Prato</b>	Lombo de porco no forno fatiado <sup>(9)(10)(11)</sup> , Espragueite <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	9,8	23,6	<b>278,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,5	6,5	15,9	<b>291,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	3,0	0,1	0,9	<b>20,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	13,1	1,6	3,4	<b>88,9</b>
	<b>Prato</b>	Pescada assada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	26,1	6,6	20,3	<b>248,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	6,4	19,2	<b>437,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	<b>24,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	<b>35,3 / 56,0</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Alho-francês e couve coração <sup>(9)</sup>	23,5	1,4	3,1	<b>89,6</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	23,1	11,1	29,8	<b>324,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	51,7	8,3	15,1	<b>365,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde cozido	1,8	0,1	0,9	<b>15,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Melão	2,7	0,1	0,3	<b>14,2</b>

**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 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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	15,1	1,5	2,7	95,4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	40,8	12,3	13,6	334,3
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	44,3	6,1	12,3	306,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	3,7	0,3	1,8	30,5
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>(6)(13)</sup>	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Bife de porco com molho de cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	30,8	10,9	27,9	336,5
	Vegetariano	Grão de bico estufado com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	48,6	8,3	14,2	343,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Melancia	3,6	0,1	0,3	16,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Maruca cozida com todos (maruca, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	27,0	14,6	32,8	380,5
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	33,6	6,1	30,7	343,1
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,6	0,0	0,6	5,9
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Perna de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	36,5	6,5	15,8	291,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	6,7	0,9	1,7	46,0
	Sobremesa	Nectarina	4,9	0,2	0,4	25,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor <sup>(9)</sup>	13,9	1,5	3,4	92,2
	Prato	Arroz de peixe (c/ abrótea, camarão, delícias do mar, pimento e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	18,5	8,1	23,9	247,9
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,8	6,2	15,4	337,1
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e beterraba	2,4	0,1	1,1	18,4
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	39,4

**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