

			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	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,7	12,3	6,0	333,3
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor	10,3	1,3	2,3	67,6
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	24,7	6,8	26,2	271,4
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,5	6,1	17,1	335,5
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Abrótea assada com tomate e pimento ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	18,6	5,3	19,3	203,9
	Vegetariano	Assado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	45,6	7,9	13,4	326,5
	Hortícolas	Feijão verde, brócolos e couve cozidos	3,4	0,4	3,1	38,0
	Sobremesa	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	39,4
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	26,5	10,4	26,5	314,9
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,8	2,1	13,0	245,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Salmão assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,2	28,7	20,5	476,5
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,8	6,2	15,4	337,1
	Hortícolas	Alho francês, cenoura e pimento salteados	3,5	1,3	1,3	35,4
	Sobremesa	Clementina	6,7	0,1	0,5	31,7

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) Trevoço; (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

			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	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,8	10,7	19,3	312,7
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,6	5,7	16,4	363,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	7,3	0,9	2,7	54,0
	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	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	17,5	9,3	23,3	250,4
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,2	6,1	11,9	254,0
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,4	0,1	1,1	23,9
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7.4 / 13.7	0.2 / 0.0	0.4 / 0.0	35.3 / 56.0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	13,7	1,2	2,5	84,7
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	23,1	11,1	29,8	324,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	51,7	8,3	15,1	365,3
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	2,8	0,1	1,5	23,3
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Filetes de pescada assados com m.º de tomate e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,0	6,7	20,8	278,5
	Vegetariano	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,9	6,3	18,4	416,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	4,0	0,0	1,7	29,3
	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	Couve branca com cenoura ripada	14,2	1,4	2,3	88,4
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	11,4	12,7	22,6	252,6
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e pepino	3,9	0,1	1,0	25,7
	Sobremesa	Maçã vermelha	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) 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	Lip.	Prot.	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	11,9	1,5	3,3	80,9
	Prato	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,7	12,3	12,2	320,6
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,1	6,1	5,5	215,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura 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	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	12,9	1,4	3,0	85,6
	Prato	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	6,4	20,2	444,3
	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	Feijão vermelho e couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,0	1,3	4,3	99,3
	Prato	Massinha de atum com ovo, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,8	21,1	31,1	427,9
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,0	7,3	14,3	304,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Dióspiro	17,3	0,0	0,7	67,9
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo e brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com cogumelos, alho e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,4	6,8	26,0	253,7
	Vegetariano	Favas salteadas com alho e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,0	6,4	15,5	282,3
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e pepino	3,9	0,1	1,0	25,7
	Sobremesa	Clementina	6,7	0,1	0,5	31,7
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,2	1,6	3,9	96,3
	Prato	Maruca assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,9	5,3	20,5	269,9
	Vegetariano	Grão-de-bico assado em molho de abóbora ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,4	7,8	12,8	381,6
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	24,1
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (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	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	11,8	1,6	2,6	79,9
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,6	14,9	11,8	335,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,5	12,4	6,7	310,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	42,8
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Solha assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de feijão frade c/ cebola e pimentos vermelho e verde picados ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,2	7,1	25,1	236,2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	3,8	0,0	1,2	25,5
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	12,1	1,6	4,5	90,9
	Prato	Carnes de vaca estufada com ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	26,6	14,7	21,9	336,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	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	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Pescada com todos (ovo, batata, cenoura e couve) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	20,1	9,4	25,1	274,5
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	43,7	8,1	13,5	321,5
	Hortícolas	Brócolos e couve flor cozidos	0,9	0,2	1,4	12,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Coxa de frango assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,6	7,0	30,7	356,3
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e pepino	3,9	0,1	1,0	25,7
	Sobremesa	Dióspiro	17,3	0,0	0,7	67,9

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