

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Brócolos	15,6	1,7	3,7	<b>103,6</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	71,7	23,3	23,5	<b>595,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	72,0	20,2	9,0	<b>517,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	<b>34,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	13,4	1,5	3,3	<b>87,0</b>
	<b>Prato</b>	Frango estufado com cenoura e couve <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	39,9	11,7	38,6	<b>429,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	78,0	10,7	27,4	<b>546,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e milho	11,6	2,0	3,4	<b>83,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	18,8	1,4	5,8	<b>126,0</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com tomate e pimento <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	26,5	9,6	25,0	<b>299,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Assado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	70,1	13,8	21,6	<b>522,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde, brócolos e couve cozidos	6,1	0,7	5,2	<b>64,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com nabo	17,7	1,3	2,5	<b>104,5</b>
	<b>Prato</b>	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	41,7	16,5	36,4	<b>474,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	60,1	3,5	20,1	<b>393,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	<b>24,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Cenoura com curgete	19,2	1,6	3,7	<b>119,0</b>
	<b>Prato</b>	Salmão assado no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	49,2	38,6	26,2	<b>653,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	64,1	10,8	22,0	<b>477,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Alho francês, cenoura e pimento salteados	5,8	1,5	2,4	<b>53,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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 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)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	20,0	1,6	3,8	<b>124,2</b>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de bovino no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	50,2	20,2	36,9	<b>536,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	88,3	10,0	25,7	<b>571,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e milho	14,7	2,0	5,0	<b>107,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	<b>95,0</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)(14)</sup>	39,3	41,7	23,5	<b>632,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) <sup>(9)(10)(11)</sup>	45,0	10,6	17,7	<b>392,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão-verde e cenoura cozidos	6,0	0,3	2,1	<b>43,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	<b>70,6 / 111,9</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão verde com cenoura	18,4	1,3	3,4	<b>111,4</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)(13)</sup>	40,8	18,9	46,8	<b>540,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	83,3	14,2	24,2	<b>594,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve lombarda e cenoura cozidos	4,2	0,2	2,4	<b>36,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>	15,6	1,6	4,3	<b>104,6</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada assados com m.º de tomate e orégãos <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,7	11,3	29,2	<b>417,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	82,8	10,5	22,0	<b>553,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	5,9	0,1	2,7	<b>44,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada	19,1	1,5	3,1	<b>116,1</b>
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	19,9	32,7	<b>402,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,7	11,2	23,5	<b>455,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura e pepino	5,4	0,2	1,4	<b>35,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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 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	Lip.	Prot.	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de tomate com ervilhas	14,2	1,5	3,9	<b>94,1</b>
	<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	70,7	23,4	23,5	<b>591,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão com caril <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	91,1	13,7	20,6	<b>597,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	5,9	0,1	2,7	<b>44,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>	17,1	1,6	4,2	<b>112,7</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana (feijão vermelho, carne de vaca e porco, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	62,4	17,2	37,4	<b>576,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	88,0	10,7	24,6	<b>596,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho e couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	18,1	1,3	5,0	<b>116,7</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de atum com ovo, milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	44,8	31,2	42,7	<b>641,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas com milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	60,9	12,8	21,8	<b>489,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	4,6	0,2	1,5	<b>31,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo e brócolos	15,6	1,7	3,7	<b>103,6</b>
	<b>Prato</b>	Tirinhas de frango salteadas com cogumelos, alho e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,7	11,7	38,4	<b>406,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas salteadas com alho e orégãos <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	55,2	11,1	23,1	<b>446,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura e pepino	5,4	0,2	1,4	<b>35,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	17,3	1,7	4,6	<b>114,1</b>
	<b>Prato</b>	Maruca assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	50,4	9,4	26,3	<b>397,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico assado em molho de abóbora <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	92,9	13,5	20,1	<b>602,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	4,0	0,3	2,9	<b>37,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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) Tremoço; (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)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	15,3	1,8	3,4	101,8
	Prato	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	63,7	28,6	21,8	611,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	64,7	20,3	10,2	496,9
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	13,4	2,2	3,8	95,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Solha assada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Salada de feijão frade c/ cebola e pimentos vermelho e verde picados <sup>(6)(13)</sup>	23,9	12,0	34,7	368,3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup>	58,9	10,9	23,1	471,2
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	5,3	0,1	1,8	36,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	110,7
	Prato	Carnes de vaca estufada com ervilhas e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	42,3	23,1	32,1	519,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	6,0	0,3	2,1	43,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Pescada com todos (ovo, batata, cenoura e couve) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	28,7	16,2	34,2	410,7
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	13,7	20,4	498,3
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,4	0,3	2,1	19,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Coxa de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e couve flor <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	60,6	12,5	49,5	590,6
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e pepino	5,4	0,2	1,4	35,9
	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) 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