

		Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	13,1	1,4	3,6	86,8
	Prato	Massinha de cavala (c/ camarão, delícias do mar, ovo, massa cotovelos, ervilhas, milho e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	33,5	19,6	32,5	454,3
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	63,4	12,4	20,7	492,7
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	19,4	1,5	3,1	118,2
	Prato	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	47,3	19,7	33,9	505,0
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	85,9	10,0	25,4	557,8
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	17,1	1,5	4,6	112,0
	Prato	Cubinhos de pescada assados com pimento <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	25,7	11,3	28,8	327,2
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate e pimento <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	67,6	13,4	19,6	498,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	14,7	2,0	5,0	107,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de feijão verde	16,3	1,4	16,3	103,8
	Prato	Rancho (carne de porco e frango, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	40,8	16,4	34,3	467,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	83,3	14,2	24,2	594,4
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidas	4,2	0,2	2,4	36,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete e brócolos	17,1	1,9	4,9	118,1
	Prato	Salmão assado no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	49,2	38,6	26,2	653,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com molho de abóbora <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	69,7	10,9	20,0	502,1
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	5,9	0,1	2,7	44,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;  
\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**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.

		Hidratos de Carbono	Líquidos	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 cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	<b>102,4</b>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de bovino assado no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	42,8	20,3	38,1	<b>515,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>496,9</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>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>	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	33,7	15,9	38,2	<b>441,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Assado de grão com batata e espinafres <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	13,7	20,4	<b>498,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e cenoura salteadas	4,2	1,2	2,4	<b>45,0</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>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,5	1,5	4,4	<b>108,1</b>
	<b>Prato</b>	Peito de peru salteado com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	37,1	11,8	35,5	<b>402,9</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 alface, tomate, cenoura e cebola	4,8	0,3	1,6	<b>33,6</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>	Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	16,0	1,8	4,1	<b>106,5</b>
	<b>Prato</b>	Perca assada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	50,5	10,7	30,2	<b>425,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	87,7	10,8	23,3	<b>588,7</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 / 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>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>	Alho-francês e couve coração <sup>(9)</sup>	17,2	1,5	4,0	<b>112,1</b>
	<b>Prato</b>	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	41,7	16,5	36,4	<b>474,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macaronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	77,2	11,5	25,4	<b>565,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde cozido	3,6	0,3	1,8	<b>29,9</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) 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	Lípidos	Proteína	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	Creme de alho francês e couve-flor <sup>(9)</sup>	18,5	1,7	4,9	121,7
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	72,1	23,5	25,4	609,5
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	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
<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	Perna de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz e Batata frita	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Favas salteadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz e Batata frita	82,4	19,4	24,5	636,6
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	4,0	0,3	2,9	37,3
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9/18	0,4/3	0,7/0,3	70,6/ 124
<b>4ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
<b>5ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
<b>6ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					



**Boas Festas!**

**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) Sulfites; (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