

			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>	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	<b>75,8</b>
	<b>Prato</b>	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>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	32,4	6,4	29,0	<b>324,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura, cebola e couve roxa	4,0	0,0	1,7	<b>29,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Dióspiro	17,3	0,0	0,7	<b>67,9</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>	Feijão branco com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	13,8	1,4	4,0	<b>94,5</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada assados no forno c/ broa <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	42,0	6,8	22,1	<b>323,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	58,2	5,6	15,9	<b>363,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, milho e cenoura cozidos	6,8	1,0	2,0	<b>49,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	13,7	0,0	0,0	<b>56,0</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>	Curgete com cenoura	14,3	1,4	2,8	<b>90,0</b>
	<b>Prato</b>	Peru estufado com cenoura e couve <sup>(9)(10)(11)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,7	6,7	23,2	<b>259,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	55,8	6,8	20,9	<b>409,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e cebola	1,2	0,2	0,5	<b>9,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</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>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	13,3	1,4	2,6	<b>84,9</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>	21,9	8,9	25,6	<b>277,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão salteado com batata e espinafres <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	43,7	8,1	13,5	<b>321,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e cenoura salteadas	2,8	1,1	1,5	<b>32,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</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>	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	<b>88,1</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado c/ molho de cebola e pimento vermelho <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	32,7	17,5	21,1	<b>375,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e pimento vermelho <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	43,9	6,2	12,3	<b>306,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	<b>12,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</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	Líquidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(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>	Abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	<b>83,4</b>
	<b>Prato</b>	Massa de atum (c/ massa fusilli, ovo, milho, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	19,1	20,7	29,4	<b>389,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Tirinhas de tofu salteadas c/ tomate, cenoura e feijão verde <sup>(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	45,4	19,6	26,5	<b>480,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</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>	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	14,4	1,4	2,7	<b>90,9</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata frita, azeitona e salsa) <sup>(4)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	17,5	15,2	22,1	<b>299,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	38,7	20,1	43,2	<b>540,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, couve roxa e cebola	3,1	0,1	1,3	<b>22,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Clementina	6,7	0,1	0,5	<b>31,7</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>	Grão-de-bico com agrião <sup>(6)(13)</sup>	13,0	1,6	3,5	<b>88,2</b>
	<b>Prato</b>	Maruca assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	34,4	5,5	21,9	<b>281,3</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>	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	<b>20,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,1	0,3	0,7	<b>36,5</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>	Creme de couve-flor e cenoura	13,9	1,3	3,3	<b>88,5</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>	26,5	10,4	26,5	<b>314,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,3	6,8	20,2	<b>409,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	<b>29,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</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>	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	<b>83,2</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com tomate e pimento <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	18,6	5,3	19,3	<b>203,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	68,8	13,6	20,6	<b>510,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	2,5	0,2	1,5	<b>21,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</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) 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)
<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>	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	13,5	1,4	3,1	<b>89,6</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas de bovino estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	27,7	12,0	24,6	<b>329,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas (c/ massa farfalle, cenoura e cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	55,6	11,4	19,9	<b>445,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	<b>22,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</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>	Feijão-frade com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	14,4	1,4	4,1	<b>95,8</b>
	<b>Prato</b>	Pescada assada c/ tomate e cenoura <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	20,2	6,5	20,6	<b>228,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	28,6	10,6	24,5	<b>317,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos e couve-flor cozidos	0,9	0,2	1,4	<b>12,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</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>	Creme de abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	<b>83,4</b>
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	21,4	6,8	26,0	<b>253,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas c/ cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,7	11,4	24,4	<b>461,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, pepino e beterraba	3,9	0,1	1,0	<b>25,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</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>	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	<b>83,8</b>
	<b>Prato</b>	Saladinha de peixe (salmão, abrótea, ovo, batata, couve e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	20,7	24,5	30,8	<b>438,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco salteado c/ couve e pimento <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	62,4	10,7	23,9	<b>491,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	<b>43,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	19,0	0,8	2,4	<b>93,0</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>	Curgete com alface	12,7	1,4	2,8	<b>82,6</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) <sup>(9)(10)(11)</sup>	32,8	10,1	21,3	<b>310,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão com caril <sup>(9)(10)(11)</sup>	58,7	7,9	12,8	<b>374,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate e pepino, couve roxa e cebola	3,4	0,2	1,6	<b>26,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Clementina	6,7	0,1	0,5	<b>31,7</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	Líquidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(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>	Brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</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>	40,3	12,2	12,2	<b>322,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	47,7	12,3	6,0	<b>333,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	<b>22,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,1	0,3	0,7	<b>36,5</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>	Creme de couve-flor	10,3	1,3	2,3	<b>67,6</b>
	<b>Prato</b>	Frango estufado com cenoura e couve <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,7	6,8	26,2	<b>271,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas salteadas c/ cenoura e couve <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	48,5	6,1	17,1	<b>335,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	<b>37,1</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>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	15,5	1,3	4,8	<b>105,5</b>
	<b>Prato</b>	Peixe vermelho assado no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida <sup>(9)(10)(11)</sup>	17,5	7,5	18,0	<b>212,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada c/ tomate e alho francês <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida <sup>(9)(10)(11)</sup>	29,0	5,9	28,4	<b>306,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde, brócolos e couve cozidos	3,4	0,4	3,1	<b>38,0</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>	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	<b>79,1</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>	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)(13)</sup>	51,7	8,3	15,1	<b>365,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	<b>12,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</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>	Cenoura com curgete	14,3	1,4	2,8	<b>90,0</b>
	<b>Prato</b>	Maruca assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,3	5,4	20,6	<b>267,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,8	6,2	15,4	<b>337,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Alho francês, cenoura e pimento salteados	3,5	1,3	1,3	<b>35,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Clementina	6,7	0,1	0,5	<b>31,7</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