

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (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>	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	<b>95,8</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	37,1	22,8	34,7	<b>498,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	52,3	11,2	46,5	<b>529,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura, cebola 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>	Feijão branco com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	16,9	1,5	4,7	<b>112,2</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>	63,8	11,6	31,5	<b>494,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	88,9	9,9	24,9	<b>569,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, milho e cenoura cozidos	14,1	2,2	4,0	<b>100,5</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>	Curgete com cenoura	19,2	1,6	3,7	<b>119,0</b>
	<b>Prato</b>	Peru estufado com cenoura e couve <sup>(9)(10)(11)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,8	9,2	29,4	<b>340,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	76,2	11,3	26,4	<b>564,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, pepino e cebola	2,3	0,3	0,9	<b>17,6</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>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	17,3	1,6	3,5	<b>109,4</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	33,7	15,9	38,2	<b>441,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão salteado com batata e espinafres <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	13,7	20,4	<b>498,2</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>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>	Abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	<b>106,8</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado com cebola e pimento vermelho <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	49,5	26,2	29,6	<b>558,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	65,6	11,0	18,4	<b>472,5</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>

**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) 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>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com brócolos	16,3	1,8	3,9	<b>107,9</b>
	<b>Prato</b>	Massa de atum (c/ massa fusilli, ovo, milho, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	33,8	30,4	40,3	<b>583,9</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>	27,7	12,0	17,1	<b>296,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola	3,4	0,3	2,0	<b>29,5</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>	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	19,7	1,5	3,7	<b>122,1</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco à Portuguesa (c/ batata frita, azeitona e salsa) <sup>(4)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	24,2	25,0	31,7	<b>453,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	26,3	11,7	27,3	<b>340,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, couve roxa e cebola	4,9	0,2	2,0	<b>35,6</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>	Grão-de-bico com agrião <sup>(6)(13)</sup>	15,8	1,7	4,2	<b>104,7</b>
	<b>Prato</b>	Maruca assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	50,8	9,6	28,1	<b>411,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	40,5	6,1	14,7	<b>300,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde e couve-flor cozidos	6,0	0,3	2,1	<b>43,3</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>	Crema de couve-flor e cenoura	18,8	1,4	4,7	<b>118,4</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>	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	76,2	11,3	26,4	<b>564,4</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>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 portuguesa	16,4	1,5	3,8	<b>104,5</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com tomate e pimento <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , cozida	26,5	9,6	25,0	<b>299,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	45,0	7,8	12,8	<b>320,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	3,8	0,3	2,4	<b>32,9</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) 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	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>	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	17,2	1,5	4,0	<b>112,1</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>	44,5	20,6	40,3	<b>542,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas (c/ massa farfalle, cenoura e cogumelos) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	35,7	6,6	13,3	<b>283,8</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>	Feijão-frade com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	17,5	1,5	4,8	<b>113,5</b>
	<b>Prato</b>	Pescada assada c/ tomate e cenoura <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	28,2	10,9	26,0	<b>323,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	19,9	6,0	15,6	<b>202,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos e couve-flor cozidos	1,4	0,3	2,1	<b>19,5</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>	Creme de abóbora com brócolos	16,3	1,8	3,9	<b>107,9</b>
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,7	11,7	38,4	<b>406,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas c/ cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,5	6,6	16,5	<b>295,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, pepino e beterraba	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>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 ervilhas	16,3	1,4	3,2	<b>102,4</b>
	<b>Prato</b>	Saladinha de peixe (salmão, abrótea, ovo, batata, couve e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	29,4	38,0	44,8	<b>656,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco salteado c/ couve e pimento <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	49,6	6,3	19,4	<b>372,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho e pepino	13,5	2,3	3,4	<b>94,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	<b>70,6 / 93,0</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>	Curgete com alface	16,5	1,6	3,8	<b>106,0</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,4	15,7	29,3	<b>456,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão com caril <sup>(9)(10)(11)</sup>	91,1	13,7	20,6	<b>597,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate e pepino, couve roxa e cebola	5,4	0,3	2,5	<b>41,8</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) 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	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>	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> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	39,9	11,7	38,6	<b>429,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas salteadas c/ cenoura e couve <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</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>	Peixe vermelho assado no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida <sup>(9)(10)(11)</sup>	24,2	12,1	22,8	<b>301,4</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>	426,0	10,5	45,0	<b>481,2</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>	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>	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>	Carapauzinhos fritos <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,1	20,8	21,8	<b>470,9</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) Sulfites; (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