


			Hidratos de Carbono	Lípidos	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>	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	<b>83,8</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>	26,5	10,8	20,0	<b>289,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	40,5	12,4	6,7	<b>310,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	 <b>Carnaval</b>				
	<b>Sopa</b>					
	<b>Prato</b>					
	<b>Vegetariano</b>					
	<b>Hortícolas</b>					
	<b>Sobremesa</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>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,7	1,4	3,2	<b>84,2</b>
	<b>Prato</b>	Atum com salada russa e ovo <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	20,2	19,9	30,4	<b>395,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	26,4	5,8	20,2	<b>262,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	2,5	0,2	1,5	<b>21,4</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>	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	<b>74,8</b>
	<b>Prato</b>	Bifes de frango estufados c/ ervilhas e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	25,1	6,8	27,1	<b>279,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	33,3	2,5	13,0	<b>234,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	<b>24,1</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>	Nabiças com feijão-frade <sup>(6)(13)</sup>	14,4	1,4	4,1	<b>95,8</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe (c/ salmão e escamudo, pimento e cenoura) <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	35,1	18,9	21,6	<b>401,3</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>	Salada de alface, cebola e beterraba	2,4	0,1	1,1	<b>18,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	<b>35,3 / 56,0</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)	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>	Creme de alho francês e couve-flor <sup>(9)</sup>	13,9	1,5	3,4	<b>92,2</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	40,8	12,3	13,6	<b>334,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de ervilhas e legumes (couve, cenoura e pimento) <sup>(9)(10)(11)</sup>	46,2	6,2	12,3	<b>317,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	3,7	0,3	1,8	<b>30,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</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>	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	15,0	1,3	3,5	<b>97,7</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>	Kiwi	7,1	0,3	0,7	<b>36,5</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>	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	15,1	1,5	2,7	<b>95,4</b>
	<b>Prato</b>	Maruca cozida com todos (maruca, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	27,0	14,6	32,8	<b>380,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ratatouille de legumes estufados com feijão vermelho (c/ beringela, curgete e pimento) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	51,6	6,5	20,0	<b>386,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor cozida	0,6	0,0	0,6	<b>5,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</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>	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	<b>83,2</b>
	<b>Prato</b>	Perna de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	<b>339,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas salteadas com abóbora e massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	36,5	6,5	15,8	<b>291,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, cenoura e milho	6,7	0,9	1,7	<b>46,0</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>	Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	13,1	1,6	3,4	<b>88,9</b>
	<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)(14)</sup>	17,5	9,4	15,8	<b>220,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	19,2	12,6	15,6	<b>259,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,4	0,1	1,1	<b>23,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</b>

**Alérgénios:** (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 alérgénios 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>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	<b>77,3</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	27,7	7,0	27,5	<b>295,9</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, beterraba, pepino e cebola	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</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>	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</b>
	<b>Prato</b>	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)(6)(13)</sup>	17,6	19,7	29,2	<b>371,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup>	45,6	6,3	18,5	<b>350,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	<b>20,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	19,0	0,8	2,4	<b>93,0</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>	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>	13,4	1,2	3,7	<b>89,7</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de pato c/ chouriço <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	32,8	16,3	29,5	<b>398,3</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 alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</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>	Caldo verde (s/ chouriço)	12,1	1,6	4,5	<b>90,9</b>
	<b>Prato</b>	Solha assada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de feijão vermelho <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	34,4	6,8	22,1	<b>292,2</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>	Couve, cenoura e pimento salteados	3,3	1,2	1,9	<b>38,0</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>	Alho-francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,8	1,4	3,0	<b>83,5</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, pepino, couve roxa e cebola	3,4	0,2	1,6	<b>26,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,1	0,3	0,7	<b>36,5</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	Lípidos	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>	Curgete e feijão verde	11,7	1,5	2,8	<b>78,3</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de cavala (c/ delícias do mar, massa cotovelos, ervilhas, milho e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	19,6	8,9	15,7	<b>231,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	39,6	7,1	13,6	<b>306,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de pepino, cenoura, pimento e cebola	2,5	0,2	0,8	<b>18,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pêra	5,9	0,2	0,2	<b>29,2</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>	Alface e nabo	12,5	1,4	2,8	<b>81,6</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>	40,6	10,1	23,0	<b>359,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	66,2	6,4	20,2	<b>444,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,1	0,3	0,7	<b>36,5</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>	Couve-flor com cenoura	13,9	1,3	3,3	<b>88,5</b>
	<b>Prato</b>	Peixe vermelho assado no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	17,5	7,5	18,0	<b>212,8</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, cenoura e feijão verde cozidos	3,7	0,3	1,8	<b>30,5</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 ervilhas	14,4	1,5	3,9	<b>97,8</b>
	<b>Prato</b>	Peito de frango salteado com cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	6,9	26,4	<b>263,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Curgete recheada c/ soja e juliana de alho francês e cenoura <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,2	6,7	31,0	<b>354,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura e milho	8,5	0,8	1,9	<b>55,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</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>	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	13,1	1,6	3,4	<b>88,9</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, cenoura e milho <sup>(9)(10)(11)</sup>	62,4	6,3	16,8	<b>392,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, milho e cenoura cozidos	6,8	1,0	2,0	<b>49,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Golden	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) Sulfites; (13) Tremoço; (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>	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>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</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>	Salmão assado no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,2	28,7	20,5	<b>476,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com molho de abóbora <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,1	6,4	14,0	<b>337,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, pepino, tomate e cebola	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>
<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>	Macarronete c/ feijão vermelhocenoura e couve em molho de tomate <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	54,9	6,7	19,8	<b>398,4</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>	Perna de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz e Batata frita	41,2	22,3	22,4	<b>460,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bife de tofu grelhado <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz e Batata frita	32,9	16,2	15,0	<b>341,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	<b>24,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,8 / 18	0,3 / 3	0,4 / 3,	<b>37,3/124</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