

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúe.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de abóbora com ervilha	10,0	1,3	2,4	0,2	2,1	0,2	66,5
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, beterraba e tomate	26,1	12,7	25,1	4,0	4,2	0,3	353,5
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada de alface, beterraba e tomate	37,4	6,5	30,9	1,0	13,3	0,5	359,8
	Sobremesa	Maçã golden	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	0,0	17,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	16,3	1,7	4,6	0,2	4,5	0,2	108,7
	Prato	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, salada de alface, cenoura e couve roxa	46,7	9,2	14,5	1,6	2,3	3,6	336,0
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, Salada de cenoura, pepino e couve roxa	57,7	6,4	19,3	1,0	5,1	0,7	404,7
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
4ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Dia da Implantação da República</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de feijão-verde	12,6	1,3	2,9	0,2	5,1	0,2	82,4
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, salada de couve roxa, pepino e tomate	43,9	18,8	18,8	2,3	4,3	0,3	431,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾ , Arroz branco	49,8	6,8	13,3	1,1	5,9	0,5	342,6
	Sobremesa	Clementina	8,9	0,2	0,6	0,0	8,9	0,0	42,2
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	12,7	1,4	3,2	0,1	5,7	0,2	86,1
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾	26,5	10,4	26,5	2,4	3,7	0,4	314,9
	Vegetariano	Massinha no forno com ervilhas, cenoura e crosta de pão, couve coração cozida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	50,2	7,4	15,9	1,1	8,8	0,6	364,5
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	39,4

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

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Açú.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	0,0	0,4	0,0	94,4
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, couve roxa e tomate	36,3	10,9	21,3	2,9	4,1	0,4	319,4
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate	40,5	12,5	6,0	1,5	6,9	0,9	305,5
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	0,2	2,1	0,2	62,0
	Prato	Salmão assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, couve flor, couve em juliana e cenoura estufadas	23,5	25,8	20,4	4,9	5,8	0,6	419,6
	Vegetariano	Guisado de ervilhas com cenoura, feijão verde e batata	33,2	6,1	12,2	0,9	7,5	0,3	267,6
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	12,3	1,3	3,0	0,3	5,0	0,0	81,2
	Prato	Bife de frango grelhado, com arroz de tomate, salada de alface, pepino e pimento	34,0	3,7	26,1	0,6	2,1	0,5	278,1
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	36,0	6,6	29,9	1,0	11,5	0,1	349,5
	Sobremesa	Maçã golden	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	0,0	17,4
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	15,5	1,6	5,1	0,2	4,0	0,2	109,0
	Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, salsa, azeitona s/carço) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface, cenoura e couve roxa	17,6	9,4	15,9	1,8	1,6	1,7	222,1
	Vegetariano	Feijão e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura), Salada de alface, cenoura e couve roxa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	61,8	19,5	21,1	13,3	12,1	0,5	553,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7	2,3	2,3	1,7	10,4	0,0	84,8
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de alface com nabo	11,4	1,3	2,1	0,1	4,6	0,2	72,0
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, chouriço, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	30,7	13,6	25,7	3,3	5,3	0,3	364,0
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾	41,1	8,0	13,3	1,0	5,9	0,3	311,2
	Sobremesa	Clementina	8,9	0,2	0,6	0,0	8,9	0,0	42,2

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

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúc.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes	12,9	1,3	3,3	0,2	4,5	0,2	85,7
	Prato	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de ervilhas, salada de alface pepino e tomate	30,9	13,2	27,0	3,3	1,8	0,9	351,7
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate	47,8	6,8	17,3	1,0	5,1	0,7	347,9
	Sobremesa	Fruta da época	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de brócolos com cenoura ripada	6,7	1,5	3,3	0,2	5,8	0,2	62,3
	Prato	Abrótea no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com batata corada, couve em juliana, cenoura e milho	35,5	5,5	19,3	1,7	2,0	0,3	245,6
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Repolho em juliana e milho cozido	49,7	8,5	14,8	1,1	7,4	0,3	359,7
	Sobremesa	Fruta da época	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾	7,1	0,8	7,2	1,0	0,3	0,2	65,7
	Prato	Carne de vaca estufada com massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, couve roxa e cenoura	27,9	12,0	20,6	3,7	7,0	0,4	325,0
	Vegetariano	Caril de lentilhas com cogumelos ⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, couve roxa e cenoura	59,9	5,7	17,5	0,8	4,5	0,5	380,7
	Sobremesa	Fruta da época	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	16,4	1,5	5,0	0,2	5,1	0,2	111,2
	Prato	Red fish no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, salada de tomate, beterraba e pepino	20,6	5,5	16,3	0,8	2,9	0,2	202,8
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Feijão verde cozido	31,0	6,2	30,4	1,0	11,7	0,3	332,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de alho francês com couve-flor	10,9	1,4	3,6	0,2	3,7	0,2	76,6
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, cenoura e pepino	25,1	16,2	24,0	4,6	0,9	1,9	351,0
	Vegetariano	Grão estufado com 3 pimentos, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de cenoura e pepino	50,6	8,3	14,0	1,1	5,3	0,3	352,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7

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

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúç.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,3	5,5	0,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão-verde	6,7	1,5	2,5	0,3	5,5	0,1	57,2
	Prato	Almôndegas de bovino ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , com arroz branco, salada de couve juliana, tomate e cenoura	39,7	11,8	25,4	3,2	7,4	0,4	219,0
	Vegetariano	Chili de legumes (feijão, curgete, pimentos e cenoura) com Arroz branco, Salada de tomate e cenoura	68,2	6,6	20,2	1,1	7,8	0,4	453,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete	12,3	1,3	3,0	0,2	5,0	0,2	81,4
	Prato	Massa de atum com ovo e camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , milho e cenoura	29,7	20,6	36,6	2,3	3,8	1,4	458,5
	Vegetariano	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada	49,4	7,9	13,9	1,0	8,3	0,3	350,0
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,8 / 18	0,3 / 3	0,4 / 3	0/2,6	5,9/18	0,0/0,09	37,3/124
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	16,2	1,4	5,3	0,2	4,7	0,2	111,8
	Prato	Peito de peru salteado com cogumelos, arroz, salada de alface, couve roxa e pepino	36,1	6,8	25,2	1,0	3,6	0,6	312,0
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ esparguete, brócolos cozidos, tomate e cenoura	58,6	6,5	19,5	1,0	6,0	0,5	410,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de cenoura com brócolos	10,5	1,3	2,5	0,2	3,6	0,3	69,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata, ovo e azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , brócolos cozidos	30,0	9,9	29,7	1,6	2,5	2,0	340,5
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	36,0	6,6	13,5	1,1	7,5	0,3	289,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	10,4	4,6	5,4	1,4	3,4	0,2	111,5
	Prato	Arroz à Valenciana (c/ frango, porco, lulas, delícias do mar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , salada de milho, couve roxa e tomate	42,2	14,3	28,3	1,9	1,3	0,6	420,7
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, salada de couve roxa e tomate	48,0	6,3	12,7	0,9	7,0	0,3	330,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7

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