

			Glic.	Líp.	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	Crema de abóbora com ervilha	12,0	1,3	2,7	0,2	2,4	0,2	76,7
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, tomate e beterraba	42,1	20,1	37,2	6,0	5,4	0,4	511,4
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada de alface, tomate e beterraba	57,0	11,4	48,4	1,7	17,1	0,4	564,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	19,6	1,8	5,8	0,2	6,1	0,3	131,1
	Prato	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, salada de alface, cenoura e couve roxa	75,1	17,3	23,7	1,6	5,7	2,0	562,9
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, Salada de cenoura, pepino e couve roxa	85,8	10,8	26,1	1,7	12,0	0,7	600,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	16,8	1,5	4,2	0,3	7,2	0,2	109,3
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, salada de couve roxa, pepino e tomate	61,9	20,1	28,1	2,5	6,5	0,4	555,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾ , Arroz branco	75,0	11,9	19,7	1,9	8,5	0,7	528,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	16,3	1,5	4,1	0,1	7,6	0,3	108,7
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾	41,7	16,5	36,4	3,6	5,1	0,5	474,2
	Vegetariano	Massinha no forno com ervilhas, cenoura e crosta de pão, couve coração cozida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	81,5	12,9	24,7	2,0	13,5	0,8	590,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

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 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

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agác.	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 cenoura com couve-branca	18,5	1,5	4,1	0,1	9,6	0,3	119,1
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa, salada de alface, couve roxa e tomate	41,3	18,3	41,9	5,4	6,6	0,6	509,6
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de ervilhas, salada de alface, couve roxa e tomate	71,7	20,7	13,0	2,4	13,8	1,4	548,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	14,2	1,5	3,6	0,2	2,6	0,2	94,4
	Prato	Salmão assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, couve flor, couve em juliana e cenoura estufadas	32,6	37,8	28,6	6,3	4,4	0,5	580,0
	Vegetariano	Guisado de ervilhas com cenoura, feijão verde e batata	47,9	10,5	17,9	1,6	11,3	0,4	404,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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⁾	16,1	1,5	4,2	0,3	6,9	0,2	105,7
	Prato	Bife de frango grelhado, com arroz de tomate, salada de alface, pepino e pimento	50,6	5,4	37,9	1,0	2,9	0,7	409,7
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	59,0	11,9	49,5	1,8	18,3	0,4	585,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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⁾	18,7	1,8	6,1	0,3	5,3	0,2	129,9
	Prato	Bacalhau à Brás (c/ ovo, batata palha, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	31,2	31,0	33,8	10,4	1,7	0,8	513,3
	Vegetariano	Feijão e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura), Salada de alface, cenoura e couve roxa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	84,6	30,2	26,6	13,3	12,1	0,5	775,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,6/ 27,5	0,4/ 4,5	0,7/ 4,07	0/3,5	7,2/ 20,9	0/0	69,5/ 169,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de alface com nabo	14,8	1,4	2,8	0,1	6,3	0,2	92,4
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, chouriço, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	53,4	23,0	42,4	5,6	8,0	0,4	616,8
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾	69,0	13,8	21,7	1,8	8,8	0,3	522,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

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	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	Macedónia de legumes	16,3	1,4	4,0	0,1	7,6	0,3	105,7
	Prato	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de ervilhas, salada de alface, beterraba e tomate	95,8	9,2	29,0	2,8	5,1	3,2	596,5
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate	70,7	11,6	25,6	1,7	5,1	0,9	527,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Crema de brocolos com cenoura ripada	15,2	1,3	4,2	0,2	6,3	0,2	98,3
	Prato	Abrótea no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com batata corada, salada de couve em juliana, cenoura e milho	40,2	9,9	27,4	1,3	2,8	0,5	374,0
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Repolho em juliana e milho cozido	77,7	14,9	23,5	2,0	11,9	0,3	579,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	1,2	11,0	1,6	0,3	0,2	84,3
	Prato	Carne de vaca estufada com massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, couve roxa e cenoura	44,0	18,9	34,9	5,6	8,9	0,3	501,5
	Vegetariano	Caril de lentilhas com cogumelos ⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , arroz branco, salada de alface, couve roxa e cenoura	91,6	10,0	27,4	1,5	6,3	0,6	596,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	20,0	1,6	6,0	0,2	6,7	0,2	132,5
	Prato	Red-fish no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com arroz de cenoura, salada de tomate, beterraba e pepino	51,8	6,7	24,8	1,0	4,1	0,3	373,3
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Feijão verde cozido	48,5	10,9	48,9	1,7	18,4	0,4	538,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	14,6	1,6	5,2	0,3	5,3	0,2	102,2
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, cenoura e pepino	40,5	23,9	32,5	5,0	3,5	0,5	518,4
	Vegetariano	Grão estufado com 3 pimentos, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, cenoura e pepino	82,7	14,6	23,4	1,1	5,3	0,3	588,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

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	Açúç.	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	Abóbora com feijão-verde	9,5	1,7	3,8	0,4	7,9	0,2	79,2
	Prato	Almôndegas de bovino ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , com arroz branco, salada de couve juliana, tomate e cenoura	54,7	20,0	37,6	5,4	6,7	0,5	560,5
	Vegetariano	Chili de legumes (feijão, curgete, pimentos e cenoura) com Arroz branco, Salada de tomate e cenoura	94,2	11,3	25,9	1,8	13,7	0,4	635,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	16,1	1,5	4,2	0,3	6,9	0,2	105,7
	Prato	Massa de atum com ovo e camarão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , milho e cenoura	51,6	29,3	48,4	3,6	4,7	1,8	674,2
	Vegetariano	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada	75,7	13,7	22,0	1,8	13,0	0,4	554,6
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/18	0,4/3	0,7/0,3	0/2,6	7,2/18	1,0/0,0	69,5/124
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	19,9	1,6	6,8	0,2	6,5	0,2	137,5
	Prato	Stroganoff de peru com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz, salada de alface, couve roxa e pepino	53,8	8,4	31,1	5,2	4,5	0,5	426,8
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de alface, couve roxa e pepino	97,2	11,0	27,5	1,7	12,6	0,7	611,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª 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 brócolos	13,5	1,5	3,5	0,2	4,8	0,2	89,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata, ovo e azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , brócolos cozidos	25,5	15,1	24,0	2,6	3,2	2,8	341,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	54,6	11,7	20,5	1,9	12,3	0,4	455,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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⁾	13,0	4,8	6,3	1,4	4,3	0,2	128,0
	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	72,4	22,2	43,2	2,9	8,2	0,9	682,5
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, salada de milho, couve roxa e tomate	85,1	11,4	21,5	1,7	13,0	0,4	578,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade