

			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	Curgete com macedónia	8,1	1,6	3,5	0,3	5,8	0,2	70,7
	Prato	Febras estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de alface, beterraba e cenoura	26,5	11,2	26,1	3,1	5,8	0,5	320,9
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas com cogumelos e couve lombarda ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	51,6	1,3	19,8	0,2	7,4	0,5	322,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
3ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Dia de Todos os Santos</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Couve-flor com cenoura	11,6	1,2	3,0	0,2	4,6	0,2	75,6
	Prato	Carne à Portuguesa c/ batata frita ⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , brócolos, cenoura e couve-flor	19,3	18,6	24,5	4,3	3,2	0,8	349,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e couve, arroz branco, salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) ⁽¹²⁾	48,0	6,6	14,7	1,0	6,8	0,5	342,7
	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	Grão-de-bico com espinafres	15,5	1,9	4,4	0,2	3,4	0,2	106,1
	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	43,7	9,5	23,5	1,2	3,7	0,4	362,8
	Vegetariano	Favas estufadas com abóbora e alho francês com arroz de tomate, Feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾	58,3	6,6	18,1	1,1	7,1	0,5	394,9
	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 alface com nabo	11,4	1,3	2,1	0,1	4,6	0,2	72,0
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, vitela e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	48,8	12,4	26,8	2,9	4,6	0,1	434,2
	Vegetariano	Feijão preto estufado com tomate e couve, Arroz branco, Salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) ⁽¹²⁾	66,4	6,7	21,6	1,2	5,0	0,5	454,7
	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	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	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾	13,0	1,3	3,2	0,2	5,4	0,2	86,1
	Prato	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz primavera (cenoura, ervilha e milho), salada de couve juliana, pepino e tomate	45,8	12,8	4,9	30,3	7,8	1,6	348,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz primavera (cenoura, ervilha e milho), salada de couve juliana, pepino e tomate	43,7	12,7	8,0	1,5	6,9	0,9	333,9
	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	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	0,2	4,5	0,2	47,7
	Prato	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , brócolos, milho e cenoura cozida	25,8	18,3	23,7	4,2	3,6	0,5	371,6
	Vegetariano	Ensopado de favas (estufado com cenoura, tomate e batatas cozidas), brócolos e cenoura cozidos	34,3	6,1	15,6	1,6	12,3	0,5	281,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
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 nabiças	15,7	1,5	5,0	0,2	4,2	0,3	108,9
	Prato	Costeletas mistas grelhadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, beterraba e pepino	25,5	17,9	23,2	5,3	4,8	0,4	364,4
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e couve lombarda, Esparguete	50,0	8,4	15,6	1,1	4,9	0,4	359,5
	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	Abóbora com couve-branca	6,7	1,5	3,3	0,2	5,8	0,2	62,3
	Prato	Badejo no forno com ervas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com arroz de tomate com ervilhas, salada de alface e tomate	36,9	6,2	22,2	0,7	2,9	0,4	319,1
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, salada de alface e tomate	34,5	6,5	12,4	1,0	6,6	0,2	276,6
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	15,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,0	60,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	6,1	1,4	2,2	0,3	5,0	0,2	53,1
	Prato	Frango estufado ⁽¹²⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface e couve roxa cenoura	26,8	18,4	27,2	4,0	2,2	0,4	393,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e couve roxa e cenoura	37,5	6,8	14,6	1,0	7,6	0,6	302,6
	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) 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	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	Abóbora com espinafres	5,6	1,7	2,7	5,6	4,8	0,2	55,6
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , brócolos, milho e cenoura cozidos	9,3	12,3	21,8	3,9	3,8	0,1	244,8
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽⁶⁾ , brócolos, milho e cenoura cozidos	30,1	6,5	30,1	1,1	9,3	0,3	338,8
	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	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	0,2	0,2	0,2	72,4
	Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, salsa, azeitona s/caroco) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface, beterraba e tomate	19,6	9,4	16,5	1,8	3,6	1,8	235,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e tomate	49,3	6,6	20,1	1,0	5,4	0,6	377,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
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	Tirinhas de peru estufadas com arroz de cenoura, salada de feijão verde, cenoura e milho cozido	35,2	25,4	23,3	1,0	5,6	0,4	303,7
	Vegetariano	Caril de grão e grelos com arroz de cenoura ⁽¹¹⁾ , feijão verde cozido, cenoura e milho	54,9	8,1	14,3	1,1	5,9	0,3	373,1
	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	Grão de bico c/ agrião	15,4	1,9	4,5	0,3	15,4	0,2	105,3
	Prato	Massada de salmão com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de couve juliana, pepino e cenoura	26,5	26,3	20,3	4,8	4,8	0,4	433,3
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de pepino e cenoura	38,0	6,6	13,2	1,0	7,7	0,4	295,0
	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	Feijão vermelho com nabiças	15,8	1,5	5,2	0,2	4,2	5,2	109,8
	Prato	Jardineira de Vitela (batatas, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	22,0	20,8	29,6	6,5	4,6	0,4	409,0
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽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

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 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	Agüc.	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 brócolos	9,1	1,4	2,3	0,2	2,1	0,2	62,0
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate, salada de alface, pepino e milho	54,7	9,4	13,7	0,8	3,3	1,0	365,0
	Vegetariano	Arroz de tomate com lentilhas estufadas, salada de alface, pepino e milho	63,9	6,4	17,6	1,0	5,4	0,3	404,4
	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 cenoura	12,9	1,4	2,6	0,2	5,6	0,2	83,4
	Prato	Costeletas estufadas ⁽¹²⁾ , com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos, ervilha e cenoura cozidos	24,6	17,8	22,5	5,3	3,5	1,1	356,2
	Vegetariano	Soja estufada com massa fusilli 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	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
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	Medalhães de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, salada alface, beterraba, tomate	20,9	4,5	21,1	0,4	4,9	2,6	217,0
	Vegetariano	Ensopado de favas (estufado com cenoura, tomate e batatas cozidas, salada de alface, beterraba e tomate)	34,3	6,1	15,6	6,1	6,9	0,3	281,8
	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	Espinafres	10,2	1,7	2,9	0,2	3,3	0,2	73,6
	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 tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de pepino e cenoura	38,0	6,6	13,2	1,0	7,7	0,4	430,2
	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	Crema de ervilhas	13,2	1,3	3,8	0,2	4,1	0,2	90,5
	Prato	Salada russa com atum e miolo de camarão (batata, ovo, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	20,1	12,6	26,0	2,2	4,7	0,5	310,4
	Vegetariano	Salada russa batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura ⁽⁶⁾	19,6	11,4	16,1	1,6	3,8	0,3	256,5
	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) Sulfites; (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	Agüc.	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	14,1	1,4	3,4	0,1	7,0	0,3	94,4
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, couve roxa e tomate	36,3	10,9	21,3	2,9	4,1	0,4	319,4
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	55,9	7,3	22,1	1,2	5,0	0,5	423,4
	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	Caldo verde	10,3	4,6	5,4	1,4	3,4	0,2	111,2
	Prato	Peixe espada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com cebolada, batata e brócolos cozidos	22,9	7,7	15,7	1,7	3,2	0,2	229,3
	Vegetariano	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), brócolos cozidos, couve lombarda e cenoura estufadas	28,9	6,0	14,2	0,9	5,0	0,3	249,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com repolho	15,2	1,4	5,3	0,2	4,7	0,2	111,8
	Prato	Frango estufado com arroz, salada de alface, couve roxa e cenoura	5,1	22,1	24,9	5,1	0,5	0,5	428,8
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de beterraba e cenoura	51,1	6,2	13,5	0,9	7,4	336,0	348,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	0,0	5,9	0,0	37,7
5ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Dia da Restauração da Independência</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Curgete com macedónia	8,1	1,6	3,5	0,3	5,8	0,2	70,7
	Prato	Fêveras estufadas c/ molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e beterraba	31,1	13,2	28,0	3,4	2,3	5,7	370,0
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , salada de alface, tomate e beterraba	47,8	6,8	17,3	1,0	5,1	0,7	347,9
	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) Sulfites; (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