

			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	Espinafres	13,2	1,9	3,9	0,2	7,2	0,4	94,5
	Prato	Filetes de pescada panados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, alface, tomate e cenoura	66,2	15,9	35,0	2,2	6,6	0,5	561,6
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , salada de alface, tomate e beterraba	70,7	11,6	25,6	1,7	7,6	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	Creme de brócolos	11,3	1,5	3,2	0,2	2,6	0,2	77,9
	Prato	Salada de frango (massa fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de milho, couve roxa e alface	44,4	15,7	36,6	2,8	8,8	0,4	492,9
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾ , Arroz de legumes (milho, cenoura e feijão verde)	72,2	16,4	21,5	2,6	9,2	0,7	570,2
	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	0,0/0,09	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	Alho francês	16,4	1,5	4,9	0,2	7,2	0,4	112,1
	Prato	Bacalhau com broa e grelos (c/ ovo e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de couve roxa, pepino e tomate	93,3	21,6	36,2	4,7	12,5	3,0	735,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	60,3	11,0	23,7	1,6	6,1	0,6	482,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Dia da Imaculada Conceição</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	Nabo com couve lombarda	14,3	1,6	4,5	0,2	5,8	0,2	100,7
	Prato	Empadão (c/ arroz) de cavala ⁽⁴⁾⁽⁶⁾ gratinado, salada de beterraba, cenoura e milho	69,3	16,8	31,2	4,0	9,6	1,6	569,9
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de beterraba, cenoura e milho	87,7	12,2	29,5	2,1	12,5	0,4	611,5
	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	0,3	6,7	0,7	122,6
	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	17,0	1,6	3,5	0,2	5,7	0,2	108,3
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate, pepino e alface	43,9	17,8	39,2	5,6	3,2	0,4	486,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino e alface	87,7	12,2	29,5	1,4	9,5	0,4	611,5
	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	Sopa de couve branca com cenoura ripada	14,5	1,3	3,9	0,1	6,2	0,3	95,7
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, feijão-verde, couve lombarda e cenoura estufadas	31,6	14,0	27,5	3,9	4,6	4,7	377,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	62,5	10,3	23,0	0,2	5,1	0,4	484,0
	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	Feijão vermelho e couve-lombarda	18,8	1,4	6,0	0,2	5,2	0,2	127,3
	Prato	Perna de porco assada ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino, cenoura e beterraba	45,6	22,8	34,1	3,8	5,3	0,4	533,7
	Vegetariano	Curgete recheada com soja no forno, batata corada, Salada de pepino e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾	48,6	11,1	48,6	1,8	5,6	2,1	532,9
	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	Feijão-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	0,4	7,9	0,2	92,2
	Prato	Massada de peixe (salmão, pescada, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve roxa, feijão verde e milho	60,1	39,3	33,8	7,1	13,1	0,5	754,8
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de alface e tomate	72,6	11,0	19,9	1,1	5,6	1,2	515,2
	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	Grão-de-bico com nabiça	19,6	2,0	5,6	0,2	5,8	0,3	131,1
	Prato	Frango assado ⁽¹²⁾ com arroz e batata frita, salada de alface, tomate, pepino e cebola	48,2	30,1	37,2	5,9	3,8	0,5	624,6
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	74,7	13,2	31,4	1,3	8,2	0,4	597,6
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	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