

		Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Açúç.	Sal	Valor Calórico
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6
	Sopa	Espinafres	11,8	1,3	2,9	0,2	4,6	78,1
	Prato	Filetes de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(12)(14)</sup> com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	43,7	9,5	23,5	1,2	3,7	362,8
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , Salada de alface e tomate	56,0	7,0	20,7	1,1	8,6	397,2
	Sobremesa	Maçã golden	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	17,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6
	Sopa	Creme de brócolos	12,8	1,6	4,2	0,2	4,4	90,7
	Prato	Salada de frango (massa fusilli, cenoura e milho) <sup>(1)(3)</sup> , salada de milho, couve roxa e alface	23,7	9,3	24,6	1,9	3,2	233,7
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ creme de soja) <sup>(6)</sup> , Arroz de legumes (milho, cenoura e feijão verde)	46,5	9,7	14,4	1,6	6,4	363,7
	Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	18,0	3,0	3,0	2,6	18,0	124,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6
	Sopa	Alho francês <sup>(9)</sup>	12,9	1,4	2,6	0,2	5,6	83,4
	Prato	Bacalhau com broa e grelos (c/ ovo e batatas) <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , salada de couve roxa, pepino e tomate	77,6	14,0	25,7	4,2	5,4	511,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	47,3	6,6	19,5	1,0	3,4	364,7
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	24,7
5ª Feira	Pão							
	Sopa							
	Prato	<b>Dia da Imaculada Conceição</b>						
	Vegetariano							
	Sobremesa							
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	122,6
	Sopa	Nabo com couve lombarda	10,7	1,4	3,0	0,2	4,0	75,2
	Prato	Salmão no forno <sup>(2)(4)(12)</sup> com arroz branco, ervilha, cenoura e milho	43,1	26,0	21,1	4,7	4,5	507,7
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês <sup>(9)</sup> , salada de beterraba, cenoura e milho	58,0	6,5	15,5	0,9	9,4	382,3
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	29,2

**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	Açúç.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	12,9	1,4	2,5	0,2	5,7	0,2	83,0
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate, pepino e alface	24,2	10,0	22,7	3,7	2,5	0,3	282,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate, pepino e alface	60,9	8,4	22,1	1,4	8,8	0,3	430,5
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	39,4
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Sopa de couve branca com cenoura ripada	11,4	1,2	3,1	0,1	4,5	0,2	77,5
	Prato	Pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas assadas, feijão-verde, couve lombarda e cenoura estufadas	23,0	8,5	19,8	0,9	2,7	0,5	258,8
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	49,7	6,1	19,1	0,1	4,3	0,3	370,2
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	15,4	1,3	4,9	0,2	4,0	0,2	105,0
	Prato	Perna de porco assada <sup>(12)</sup> com arroz de cenoura, salada de pepino cenoura e beterraba	30,7	14,7	25,2	3,6	3,7	7,3	350,4
	Vegetariano	Curgete recheada com soja no forno, batata corada, Salada de pepino e beterraba <sup>(1)(6)(8)(9)(11)</sup>	30,9	6,2	29,9	0,1	4,7	0,2	324,8
	Sobremesa	Clementina	8,9	0,2	0,6	0,0	8,9	0,0	42,2
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	4,2	0,2	72,4
	Prato	Massada de peixe (salmão, pescada, cenoura e cogumelos) <sup>(1)(2)(3)(4)(12)(14)</sup> , Salada de couve roxa, feijão verde e milho	34,5	26,5	22,7	4,8	7,8	0,4	482,6
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês <sup>(9)</sup> , salada de alface e tomate	47,6	6,2	12,7	0,7	3,8	0,6	326,8
	Sobremesa	Maçã golden	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	0,0	17,4
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabíça	16,6	1,9	4,9	0,3	4,7	0,2	113,5
	Prato	Frango assado <sup>(12)</sup> com arroz e batata frita, salada de alface, tomate, pepino e cebola	31,6	17,7	24,2	3,6	11,3	0,4	421,8
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes <sup>(1)(3)</sup>	47,0	7,5	20,6	1,0	7,9	0,3	374,4
	Sobremesa	Arroz doce(3,7) / pudim (7)	28 / 13,7	1,7 / 2,3	4,7 / 2,3	0,9 / 1,7	2,4 / 10	0,1 / 0,0	147,6 / 84,8

**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) Tremeço; (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	Açúç.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Salada de cavala (c/massa, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) <sup>(1)(3)(4)(6)</sup>	32,6	9,2	22,6	1,0	3,8	112,5	308,4
	Vegetariano	Salada de ervilhas com Massa, milho e cenoura <sup>(1)(3)</sup> , Feijão verde e couve flor cozidos	43,9	7,2	15,4	0,9	3,4	108,3	335,2
	Sobremesa	Maçã	3,3	0,2	0,4	0,1	3,3	0,0	17,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	10,2	1,7	2,9	0,1	0,9	0,7	73,6
	Prato	Feveras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas, salada de alface, pepino e beterraba	31,1	13,2	28,0	3,4	2,3	5,7	370,0
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela), Salada de alface e beterraba	69,0	6,8	20,9	1,0	3,7	0,3	464,2
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	10,3	4,6	5,4	1,4	3,4	0,2	111,2
	Prato	Abrótea no forno com ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida e brócolos, milho e cenoura cozidos	27,0	5,5	25,8	0,5	5,0	0,5	260,5
	Vegetariano	Grão estufado com brócolos e alecrim, Batatas assadas, Salada de alface e tomate	44,3	7,8	13,0	0,8	5,0	0,8	318,8
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	12,8	1,4	2,6	0,3	5,0	0,2	83,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco	48,8	12,4	26,8	2,9	4,6	0,1	434,2
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos	67,8	6,8	22,0	0,7	6,6	0,3	463,8
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo com couve portuguesa	10,7	1,4	3,0	0,2	4,0	0,2	75,2
	Prato	Red fish gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz Primavera (ervilha, Cenoura e milho), salada de couve roxa e cenoura	35,3	8,6	22,0	1,4	5,7	0,5	320,2
	Vegetariano	Gratinado de grão, espinafres e abóbora (c/creme de soja) <sup>(6)</sup> , Arroz de legumes (milho, cenoura e brócolos)	35,3	8,6	22,0	1,4	5,7	0,5	320,2
	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) 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.

**"A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação."**

\*\* 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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	10,0	1,3	2,4	0,2	2,1	0,2	66,5
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface, beterraba e tomate	26,1	12,7	25,1	4,0	4,2	0,3	353,5
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup> , salada de alface, beterraba e tomate	37,4	6,5	30,9	1,0	13,3	0,5	359,8
	Sobremesa	Fruta da época - Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Solha frita com arroz de tomate, salada de couve roxa, pepino e tomate	43,9	18,8	20,6	2,3	4,3	0,7	431,6
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde <sup>(12)</sup> 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	Fruta da época - maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Curgete e macedónia	8,1	1,6	3,5	0,3	5,8	0,2	70,7
	Prato	Peru assado com ervas aromáticas, batata assada, feijão verde cozido	18,8	12,6	20,6	3,1	2,4	0,3	276,8
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos	46,2	5,7	16,6	0,8	6,3	0,3	323,6
	Sobremesa	Fruta da época - Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de feijão-verde	12,6	1,3	2,9	0,2	5,1	0,2	82,4
	Prato	Barrinhas de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> 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	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , cenoura e milho, Arroz Branco	49,8	6,8	13,3	1,1	5,9	0,5	342,6
	Sobremesa	Fruta da época - Clementina	8,9	0,2	0,6	0,0	8,9	0,0	42,2
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Carnes mistas estufadas (c/ couve coração, cenoura, carne de porco e frango) com massa <sup>(1)(3)</sup>	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 <sup>(1)(3)(6)</sup>	50,2	7,4	15,9	1,1	8,8	0,6	364,5
	Sobremesa	Fruta da época - 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) 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.

"A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação."

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade