

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúic.	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	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	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/caroço) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de beterraba, tomate e cebola	19,6	9,4	16,5	1,8	3,6	1,8	235,2
	Vegetariano	Salada de ervilhas c/ batata, cenoura e azeitonas ⁽¹³⁾ , Salada de beterraba, tomate e cebola	33,1	7,0	12,2	1,1	8,0	0,7	276,5
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	39,4
4ª 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	13,0	1,6	3,5	0,3	3,5	0,2	88,2
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com arroz de cenoura, salada de feijão verde 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 e milho	54,9	8,1	14,3	1,1	5,9	0,3	373,1
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
5ª 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	Massada de peixe (pescada, abrótea, miolo de camarão e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve juliana, pepino e cenoura	26,5	6,8	22,2	1,0	5,4	0,5	265,2
	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	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
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	16,9	1,5	4,7	0,2	5,7	0,4	112,2
	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	Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	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 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.	Líp.	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	Creme 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	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	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 cozida e brócolos, milho e feijão verde 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	Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7	2,3	2,3	1,7	10,4	0,0	84,8
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	Carne de porco estufada com cenoura e ervilha e massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de couve-roxa e cebola	26,6	13,2	26,4	3,4	3,9	0,5	340,6
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, cogumelos, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	37,9	6,7	14,3	1,1	7,4	0,5	301,0
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	10,6	1,4	3,4	0,2	3,4	0,2	73,7
	Prato	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com arroz de feijão, salada de alface, tomate e cebola	37,5	13,5	24,3	2,3	0,4	0,5	372,8
	Vegetariano	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura, Salada de alface, tomate e cebola	44,6	6,1	29,1	0,9	9,0	0,3	372,9
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
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 grelhadas c/ molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, tomate e beterraba	26,5	11,2	26,1	3,1	5,8	0,5	320,9
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, tomate e beterraba	37,5	6,8	14,6	1,0	7,6	0,6	302,6
	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.

** 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	Creme 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	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
3ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	Carnaval							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
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 cenoura ⁽⁹⁾	12,9	1,4	2,6	0,2	5,6	0,2	83,4
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco e Salada de alface, milho e couve roxa	32,8	27,2	19,3	5,0	1,2	0,3	455,6
	Vegetariano	Caril de lentilhas com cogumelos ⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, milho e couve roxa	59,9	5,7	17,5	0,8	4,5	0,5	380,7
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	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	Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme 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	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9

Alergênicos: (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 alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

27 de Fevereiro a 3 de Março de 2023

			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	Espinafres ⁽⁹⁾	11,8	1,3	2,9	0,2	4,6	0,2	78,1
	Prato	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	49,7	10,1	9,6	0,8	4,0	0,7	339,6
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾	56,0	7,0	20,7	1,1	8,6	0,4	397,2
	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	Creme de brócolos	12,8	1,6	4,2	0,2	4,4	0,2	90,7
	Prato	Tiras de frango salteadas com alho, cebola e cogumelos, massa fusilli, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	27,9	7,5	27,3	1,3	3,5	0,6	295,9
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , milho, cenoura e feijão verde	45,6	10,2	16,4	1,6	10,7	0,4	376,0
	Sobremesa	Pera	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	Feijão vermelho com couve lombarda	16,4	1,5	5,0	0,2	5,1	0,2	111,2
	Prato	Bacalhau com broa e grelos (c/ ovo e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve roxa, pepino e tomate	77,6	14,0	25,7	4,2	5,4	2,4	511,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas), Salada de couve roxa, pepino e tomate	47,3	6,6	19,5	1,0	3,4	0,5	364,7
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
5ª 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 ⁽⁹⁾	12,9	1,4	2,6	0,2	5,6	0,2	83,4
	Prato	Costeletas estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, tomate e cebola	25,5	17,9	23,2	5,3	4,8	0,4	364,4
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, tomate e cebola	36,0	6,6	29,9	1,0	11,5	0,1	349,5
	Sobremesa	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
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 branca	10,7	1,4	3,0	0,2	4,0	0,2	75,2
	Prato	Medalhões de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	37,5	6,8	21,9	1,0	5,5	0,5	308,0
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	58,0	6,5	15,5	0,9	9,4	0,3	382,3
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	18,0	3,0	3,0	2,6	18,0	0,1	124,0

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 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