

			Glic.	Líp.	Prot.	AGS	Ácid.	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 ⁽⁹⁾	7,8	2,0	4,0	0,3	6,7	0,2	75,1
	Prato	Esparguete à Bolonesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , brócolos, milho e cenoura cozidos	17,8	19,8	32,2	5,9	5,8	0,2	386,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , brócolos, milho e cenoura cozidos	56,4	11,4	47,9	1,7	14,6	0,3	558,3
	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	Feijão-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	0,2	5,7	0,2	92,2
	Prato	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Brócolos, beterraba, tomate e cebola	29,9	18,7	30,7	6,4	7,5	2,9	422,4
	Vegetariano	Salada de ervilhas c/ batata, cenoura e azeitonas ⁽¹³⁾ , Salada de alface, beterraba, tomate e cebola	47,5	11,5	17,7	1,7	12,0	0,7	410,5
	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	Grão de bico c/ agrião	15,8	1,7	4,2	0,3	4,5	0,4	104,7
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com arroz de cenoura, Salada de feijão verde e milho cozido	60,0	12,0	37,1	1,9	9,7	0,3	572,1
	Vegetariano	Caril de grão e grelos com arroz de cenoura ⁽¹¹⁾ , feijão verde cozido e milho	89,3	14,0	23,1	1,9	9,3	0,3	612,4
	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	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾	7,1	1,2	11,0	1,6	0,3	0,2	84,3
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea, miolo de camarão e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve juliana, pepino e cenoura	42,9	11,6	30,7	1,7	8,0	0,7	413,3
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de pepino e cenoura	59,4	11,4	19,8	1,8	11,2	0,5	464,2
	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	Sopa de 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⁾	28,0	32,6	34,2	8,6	4,9	0,4	554,6
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹¹⁾ , Feijão verde cozido	48,5	10,9	48,9	1,7	18,4	0,4	538,6
	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) Tremçoço; (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

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>AGS</i>	<i>Açúç.</i>	<i>Sal</i>	<i>Valor Calórico</i>
			(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	18,5	1,5	4,1	0,1	5,8	0,3	119,1
	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	41,3	18,3	41,9	5,4	6,6	0,6	509,6
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	75,4	12,2	27,3	1,9	8,6	0,6	571,2
	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	Caldo verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,0	4,8	6,3	1,4	4,3	0,2	128,0
	Prato	Peixe espada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com cebolada, batata cozida e brócolos, milho e feijão verde cozidos	34,3	12,8	21,3	2,7	5,1	0,3	347,5
	Vegetariano	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), brócolos cozidos, couve lombarda e cenoura estufadas	43,4	11,0	22,5	8,0	8,2	0,3	399,6
	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
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	18,8	1,4	6,0	0,2	5,5	0,2	127,3
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura e ervilha e massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de couve-roxa e cebola	42,3	20,5	37,7	5,1	5,4	0,6	519,4
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, cogumelos, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	74,0	13,7	25,5	2,3	15,6	0,7	577,1
	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	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	14,2	1,5	5,0	0,3	5,2	0,1	99,1
	Prato	Filetes de pescada dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com arroz de feijão, Salada de alface, tomate e cebola	56,8	23,5	34,8	4,0	0,5	0,7	583,9
	Vegetariano	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura, Salada de alface, tomate e cebola	55,0	11,1	26,9	1,7	5,5	0,7	439,4
	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	Curgete com macedónia	10,9	1,8	4,9	0,4	8,2	0,2	92,7
	Prato	Fêveras estufadas c/ molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface, tomate e beterraba	41,7	16,9	39,4	3,7	7,0	0,8	488,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, tomate e couve roxa	61,7	11,7	23,6	1,8	13,6	0,8	583,6
	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) Tremçoço; (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	Açú.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano								
	Sobremesa								
3ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	Carnaval							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
4ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano								
	Sobremesa								
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de Ervilhas	12,0	1,3	2,7	0,2	2,4	0,2	76,7
	Prato	Salada russa com atum e miolo de camarão (batata, ovo, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	40,6	23,9	32,6	2,5	7,3	0,7	560,1
	Vegetariano	Salada russa batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura ⁽⁶⁾	33,2	18,9	26,1	8,5	8,5	0,4	429,9
	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	Espinafres ⁽⁹⁾	13,2	1,9	3,9	0,2	7,2	0,4	94,5
	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 tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de pepino e cenoura	59,4	11,4	19,8	1,8	11,2	0,5	464,2
	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

27 de Fevereiro a 3 de Março de 2023

			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 ⁽⁹⁾	13,2	1,9	3,9	0,2	7,2	0,4	94,5
	Prato	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	73,9	16,7	14,1	1,5	5,6	1,0	517,1
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾	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	Crema de brócolos	11,3	1,5	3,2	0,2	2,6	0,2	77,9
	Prato	Tiras de frango salteadas com alho, cebola e cogumelos, massa fusilli, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	44,4	12,7	40,2	2,1	5,0	0,7	462,9
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ crema de soja) ⁽⁶⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , milho, cenoura e feijão verde	71,3	17,3	25,3	2,7	16,5	0,4	596,4
	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 com couve lombarda	20,0	1,6	6,0	0,2	6,7	0,2	132,5
	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), Salada de couve roxa, pepino e tomate	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	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾	16,9	1,6	3,6	0,2	6,2	0,2	108,7
	Prato	Costeletas estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface, tomate e cebola	41,0	27,3	34,0	8,0	6,5	0,4	557,1
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, tomate e cebola	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
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	14,3	1,6	4,5	0,2	5,8	0,2	100,7
	Prato	Medalhões de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	54,8	11,6	30,8	1,7	7,0	0,7	458,3
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	87,7	12,2	29,5	2,1	12,5	0,4	611,5
	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

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

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade