

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Açúç.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,3	1,3	3,0	0,2	5,0	0,2	<b>81,4</b>
	<b>Prato</b>	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ arroz de tomate, Salada de couve juliana, pepino e tomate	46,5	15,3	12,4	2,6	4,8	0,9	<b>382,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de tomate, Salada de couve juliana, pepino e tomate	50,1	12,8	7,1	1,5	8,2	1,0	<b>354,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	<b>29,2</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Couve lombarda	11,3	1,2	2,7	0,1	4,2	0,2	<b>73,9</b>
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e brócolos) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	19,1	9,5	24,5	1,7	3,1	0,6	<b>266,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	49,7	6,1	19,1	0,1	4,3	0,3	<b>370,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	13,7	2,3	2,3	1,7	10,4	0,0	<b>84,8</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	0,2	0,2	0,2	<b>72,4</b>
	<b>Prato</b>	Perna de frango assada c/ Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)</sup> , salada de couve roxa, tomate, pepino e cebola	25,1	16,2	24,0	4,6	0,9	1,9	<b>351,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de favas c/ pimentos, brócolos cozidos, couve lombarda e cenoura estufadas <sup>(1)(3)(6)</sup>	47,0	7,5	20,6	1,0	7,9	0,3	<b>374,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	<b>40,5</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão de bico c/ agrião	13,0	1,6	3,5	0,3	3,5	0,2	<b>88,2</b>
	<b>Prato</b>	Peixe espada no forno com cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> , batata assada, Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	22,9	7,7	15,7	1,7	3,2	0,2	<b>229,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com 3 pimentos, Batata assada, Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	49,7	8,5	14,8	1,1	7,4	0,3	<b>359,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	<b>45,8</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo e couve branca	12,7	1,4	3,2	0,1	5,7	0,2	<b>86,1</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>434,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>463,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	<b>24,7</b>

**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	Agúc.	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, camarão, ervilha, cenoura e tomate) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)</sup>	25,8	7,1	26,2	2,3	3,4	1,3	281,6
	Vegetariano	Salada de ervilhas com Massa, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)</sup> , Feijão verde e couve flor cozidos	43,9	7,2	15,4	0,9	3,4	108,3	335,2
	Sobremesa	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
3ª 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 alho francês <sup>(9)</sup>	6,1	1,4	2,2	0,3	5,0	0,2	53,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , 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 <sup>(11)</sup> , feijão verde cozido e milho	54,9	8,1	14,3	1,1	5,9	0,3	373,1
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, salsa, azeitona s/carço) <sup>(2)(3)(4)(13)(14)</sup> , brócolos, cenoura e milho	17,6	9,4	15,9	1,8	1,6	1,7	222,1
	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	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 brócolos	9,1	1,4	2,3	0,2	2,1	0,2	62,0
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, chouriço, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	30,7	13,6	25,7	3,3	5,3	0,3	364,0
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) <sup>(1)(3)(6)</sup>	41,1	8,0	13,3	1,0	5,9	0,3	311,2
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	5,6	1,7	2,7	5,6	4,8	0,2	55,6
	Prato	Salmão no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface, cebola e pepino	34,1	27,3	19,6	5,0	2,5	0,3	464,1
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , Salada de alface, cebola e pepino	47,8	6,8	17,3	1,0	5,1	0,7	347,9
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8

**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) 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

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>AGS</i>	<i>Agúc.</i>	<i>Sal</i>	<i>Valor Calórico</i>
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	0,0	0,4	0,0	<b>94,4</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , brócolos, milho e couve bruxelas cozidos	9,3	12,3	21,8	3,9	3,8	0,1	<b>244,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup> , brócolos, milho e couve bruxelas cozidos	30,1	6,5	30,1	1,1	9,3	0,3	<b>338,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	<b>40,5</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	12,9	1,3	3,3	0,2	4,5	0,2	<b>85,7</b>
	<b>Prato</b>	Red fish no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de feijão, Salada de couve roxa, cenoura e cebola	37,5	7,7	20,8	1,2	3,5	0,4	<b>312,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão, brócolos e cenoura, Salada de couve roxa, cenoura e cebola	68,5	6,4	20,6	1,0	7,9	0,4	<b>457,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	<b>39,4</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	10,2	1,7	2,9	0,1	0,9	0,7	<b>73,6</b>
	<b>Prato</b>	Carne à Portuguesa c/ batata frita <sup>(7)(12)(13)</sup> , brócolos, cenoura e couve-flor	19,3	18,6	24,5	4,3	3,2	0,8	<b>349,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com tomate e couve, batata, salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) <sup>(12)</sup>	48,2	6,6	14,7	1,0	6,9	0,5	<b>343,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	<b>24,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve portuguesa	17,3	1,6	5,5	0,2	4,0	0,2	<b>118,0</b>
	<b>Prato</b>	Massada de peixe gratinada c/ queijo (pescada, abrótea, miolo de camarão e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(14)</sup> , Salada de couve juliana, pepino e cenoura	26,5	9,6	28,2	3,5	5,5	1,0	<b>314,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de couve juliana, pepino e cenoura	38,0	6,6	13,2	1,0	7,7	0,4	<b>295,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	<b>45,8</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com couve-flor <sup>(9)</sup>	10,9	1,4	3,6	0,2	3,7	0,2	<b>76,6</b>
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado, com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e pimento	34,0	3,7	26,1	0,6	2,1	0,5	<b>278,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e pimento	45,9	6,2	29,3	0,9	10,5	0,3	<b>381,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	<b>29,2</b>

**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

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agic.	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	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	0,2	0,2	0,2	72,4
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	24,2	10,0	22,7	3,7	2,5	0,3	282,6
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)(9)(12)</sup> , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	55,9	7,3	22,1	1,2	5,0	0,5	423,4
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
<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	Creme de alface com nabo	11,4	1,3	2,1	0,1	4,6	0,2	72,0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata, ovo, azeitonas, salsa e cebola) <sup>(2)(3)(4)(12)(13)(14)</sup> , brócolos cozidos	47,1	16,2	47,6	2,6	3,5	2,8	524,8
	Vegetariano	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada	49,4	7,9	13,9	1,0	8,3	0,3	350,0
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
<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	Abóbora com couve-branca	6,7	1,5	3,3	0,2	5,8	0,2	62,3
	Prato	Jardineira de Vitela (batatas, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	22,0	20,8	29,6	6,5	4,6	0,4	409,0
	Vegetariano	Jardineira de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Feijão verde cozido	31,0	6,2	30,4	1,0	11,7	0,3	332,2
	Sobremesa	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
<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	Creme de ervilhas com cenoura	16,6	1,4	4,6	0,2	5,5	0,2	111,2
	Prato	Filetes de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(12)(14)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e cebola	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, Salada de alface, pepino e cebola	58,3	6,6	18,1	1,1	7,1	0,5	394,9
	Sobremesa	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
<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	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	10,3	4,6	5,4	1,4	3,4	0,2	111,2
	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	Lentilhas estufadas com arroz branco, salada de alface, tomate, pepino e cebola	58,3	5,9	16,7	0,8	3,4	0,2	369,0
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7

**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 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