

			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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	16,1	1,5	4,2	0,3	6,9	0,2	105,7
	Prato	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de tomate, Salada de couve juliana, pepino e tomate	74,6	29,2	22,4	5,0	6,9	1,6	663,6
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de tomate, Salada de couve juliana, pepino e tomate	76,0	20,9	11,0	2,5	12,8	1,4	553,2
	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	Couve lombarda	14,6	1,2	3,6	0,1	5,6	0,3	94,4
	Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e brócolos) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	27,3	16,4	33,5	2,9	4,7	0,8	399,9
	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/ 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-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	0,2	5,7	0,2	92,2
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de couve roxa, tomate, pepino e cebola	39,7	26,8	33,3	2,3	5,1	0,5	545,7
	Vegetariano	Massinha de favas c/ pimentos, brócolos cozidos, couve lombarda e cenoura estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	74,7	13,2	31,4	1,3	8,2	0,4	597,6
	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	Grão de bico c/ agrião	15,8	1,7	4,2	0,3	4,5	0,4	104,7
	Prato	Peixe espada no forno com cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata assada, Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	34,3	12,8	21,3	2,7	5,1	0,3	347,5
	Vegetariano	Grão estufado com 3 pimentos, Batata assada, Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	68,9	13,7	21,5	0,9	6,3	1,1	516,7
	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 e couve branca	14,3	1,6	4,5	0,2	5,8	0,2	100,7
	Prato	Feijoada à Transmontana (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	74,7	20,9	43,2	4,9	6,6	0,3	691,7
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos	91,0	11,4	28,0	0,7	7,6	0,5	632,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

Alérgenos: (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 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	Açic.	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	Macedónia de legumes	16,3	1,4	4,0	0,1	7,6	0,3	105,7
	Prato	Salada de cavala (c/massa, camarão, ervilha, cenoura e tomate) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	41,6	8,7	35,0	2,8	4,9	1,7	399,0
	Vegetariano	Salada de ervilhas com Massa, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Feijão verde e couve flor cozidos	54,8	11,7	20,5	0,9	16,4	0,3	455,9
	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 alho francês ⁽⁹⁾	8,3	1,5	3,2	0,3	6,8	3,2	69,5
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , 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
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	Bacalhau à Brás (c/ ovo, batata palha, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve roxa, cenoura e milho	31,2	31,0	33,8	10,4	1,7	0,8	513,3
	Vegetariano	Grão estufado com brócolos e alecrim, Batatas assadas, Salada de alface e tomate	68,9	13,7	21,5	0,9	6,3	1,1	516,7
	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 brócolos	11,3	1,5	3,2	0,2	2,6	0,2	77,9
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, chouriço, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	53,4	23,0	42,4	5,6	8,0	0,4	616,8
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	69,0	13,8	21,7	1,8	8,8	0,3	522,4
	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	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	7,8	2,0	4,0	0,3	6,7	0,2	75,1
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, cebola e pepino	50,0	40,1	27,5	7,2	2,8	0,4	676,4
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, cebola e pepino	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

Alérgenos: (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 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	Agúc.	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	18,5	1,5	4,1	0,1	9,6	0,3	119,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , brócolos, milho e couve bruxelas cozidos	17,8	19,8	32,2	5,9	5,8	0,2	386,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , brócolos, milho e couve bruxelas 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	Macedónia de legumes	16,3	1,4	4,0	0,1	7,6	0,3	105,7
	Prato	Red fish no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, Salada de couve roxa, cenoura e cebola	54,9	12,4	26,7	1,9	5,0	0,5	450,6
	Vegetariano	Arroz de feijão, brócolos e cenoura, Salada de couve roxa, cenoura e cebola	91,1	10,7	25,1	1,6	10,4	0,4	613,7
	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	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	13,2	1,9	3,9	0,2	7,2	0,4	94,5
	Prato	Carne à Portuguesa c/ batata frita ⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , brócolos, cenoura e couve-flor	27,3	29,6	34,4	6,6	4,7	4,9	522,9
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e couve, batata, salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) ⁽¹²⁾	70,6	11,4	21,5	1,8	9,5	0,7	516,7
	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 branco com couve portuguesa	21,2	1,7	6,7	0,2	5,5	0,2	142,7
	Prato	Massada de peixe gratinada c/ queijo (pescada, abrótea, miolo de camarão e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve juliana, pepino e cenoura	43,0	15,8	39,7	5,5	8,1	1,3	487,3
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve juliana, 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	Creme de alho francês com couve-flor ⁽⁹⁾	14,6	1,6	5,2	0,3	5,3	0,2	102,2
	Prato	Bife de frango grelhado, com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e pimento	50,6	5,4	37,9	1,0	2,9	0,7	409,7
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e pimento	68,9	10,9	46,5	1,6	15,6	0,4	597,1
	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) Trêmço; (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 ⁽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	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	43,9	17,8	39,2	5,6	3,2	0,4	486,6
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	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	Creme de alface com nabo	14,8	1,4	2,8	0,1	6,3	0,2	92,4
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata, ovo, azeitonas, salsa e cebola) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , brócolos cozidos	25,5	15,1	24,0	2,6	3,2	2,8	341,3
	Vegetariano	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada	75,7	13,7	22,0	1,8	13,0	0,4	554,6
	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	Abóbora com couve-branca	9,1	1,7	4,7	0,3	8,0	0,2	82,7
	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⁾⁽⁸⁾⁽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
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 com cenoura	16,6	1,4	4,6	0,2	2,4	0,2	111,2
	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e cebola	66,2	15,9	35,0	2,2	6,6	0,5	561,6
	Vegetariano	Favas estufadas com abóbora e alho francês com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e cebola	88,9	11,6	27,3	1,8	11,1	0,6	613,6
	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	Caldo verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,0	4,8	6,3	1,4	4,3	0,2	128,0
	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	Lentilhas estufadas com arroz branco, salada de alface, tomate, pepino e cebola	89,5	10,4	26,4	1,5	5,1	0,3	582,6
	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) Tremeço; (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