

		Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúc.	Sal	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Dia do Trabalhador</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
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	12,9	1,3	3,3	0,2	4,5	0,2	85,7
	Prato	Salada de cavala (c/massa, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	27,1	10,0	27,7	3,0	4,4	1,3	320,7
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	43,9	7,2	15,4	0,9	3,4	108,3	335,2
	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	Alho francês com nabo ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	0,2	5,8	0,2	84,9
	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⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Feijão verde cozido	31,0	6,2	30,4	1,0	11,7	0,3	332,2
	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	Sopa de couve lombarda	11,3	1,2	2,7	0,1	4,2	0,2	73,9
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão vermelho, Salada de couve roxa, pepino e tomate	40,9	13,8	26,3	2,4	3,5	0,6	401,8
	Vegetariano	Favas estufadas com abóbora e alho francês ⁽⁹⁾ com arroz de tomate, Salada de couve roxa, pepino e tomate	58,3	6,6	18,1	1,1	7,1	0,5	394,9
	Sobremesa	Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7	2,3	2,3	1,7	10,4	0,0	84,8
6ª 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 brócolos	10,5	1,3	2,5	0,2	3,6	0,3	69,9
	Prato	Peito de peru salteado com cogumelos ⁽¹²⁾ , massa fusilli, Salada de alface, cenoura, beterraba e cebola	23,9	1,8	23,8	0,4	3,0	0,6	213,4
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ arroz, Salada de alface, cenoura, beterraba e cebola	58,6	6,5	19,5	1,0	6,0	0,5	410,4
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	39,4

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) 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

			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	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	0,2	0,2	0,2	72,4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, pimento e tomate	9,3	12,3	21,8	3,9	3,8	0,1	244,8
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽⁶⁾ , Salada de alface, pimento e tomate	30,1	6,5	30,1	1,1	9,3	0,3	338,8
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	39,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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 ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ 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
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 nabiças	15,8	1,5	5,2	0,2	4,2	5,2	109,8
	Prato	Salada de frango (massa fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de milho, couve roxa e alface	35,2	8,3	29,4	1,4	6,3	0,4	346,3
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com tofu, cogumelos, brócolos e milho, Salada de milho, couve roxa e alface	29,9	12,7	18,7	0,5	3,2	0,5	319,8
	Sobremesa	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
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	13,2	1,3	3,8	0,2	4,1	0,2	90,5
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de cenoura, couve roxa e pepino	34,1	27,3	19,6	5,0	2,5	0,3	464,1
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de cenoura, couve roxa e pepino	47,8	6,8	17,3	1,0	5,1	0,7	347,9
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
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	Febras estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	26,5	11,2	26,1	3,1	5,8	0,5	320,9
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas com cogumelos e couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	51,6	1,3	19,8	0,2	7,4	0,5	322,2
	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) 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	Agúe.	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	Couve-flor com cenoura	11,6	1,2	3,0	0,2	4,6	0,2	75,6
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, Feijão verde e milho cozido	54,8	13,2	14,9	3,1	4,3	1,2	406,1
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	50,1	12,8	7,1	1,5	8,2	1,0	354,4
	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 branco com espinafres ⁽¹²⁾	15,5	1,6	5,1	0,2	4,0	0,2	109,0
	Prato	Frango assado no forno ⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de tomate, cebola e cenoura	26,8	18,4	27,2	4,0	2,2	0,4	393,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de tomate, cebola e cenoura	37,5	6,8	14,6	1,0	7,6	0,6	302,6
	Sobremesa	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
4ª 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	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) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , 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	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	18,2	1,4	2,8	0,8	14,1	0,2	96,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	0,2	2,1	0,2	62,0
	Prato	Lombo de porco no forno, Arroz branco e Feijão preto, Salada de alface, cenoura e couve roxa	32,0	9,5	25,6	2,2	3,8	0,4	328,0
	Vegetariano	Feijão preto estufado com tomate e couve ⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, cenoura e couve roxa	66,4	6,7	21,6	1,2	5,0	0,5	454,7
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Red fish no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada. Salada de couve roxa, feijão verde e milho	27,0	8,5	21,3	1,4	6,3	0,4	282,5
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	36,0	6,6	29,9	1,0	11,5	0,1	349,5
	Sobremesa	Pera	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.	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	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , 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 lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, couve roxa e tomate	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
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 com couve-flor	10,9	1,4	3,6	0,2	3,7	0,2	76,6
	Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Brócolos e couve-flor cozidos	22,2	20,0	32,2	2,3	2,3	1,3	406,5
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Brócolos e couve-flor cozidos	49,3	6,6	20,1	1,0	5,4	0,6	377,8
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	0,0	8,7	0,0	45,8
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	15,4	1,3	4,9	0,2	4,0	0,2	105,0
	Prato	Tirinhas de peru salteadas com alho, limão e cogumelos, arroz branco, Salada de tomate, beterraba e pepino	36,1	6,8	25,2	1,0	3,6	0,6	312,0
	Vegetariano	Caril de grão e grelos com arroz de cenoura ⁽¹¹⁾ , Salada de tomate, beterraba e pepino	54,9	8,1	14,3	1,1	5,9	0,3	373,1
	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 ervilhas com cenoura	16,6	1,4	4,6	0,2	5,5	0,2	111,2
	Prato	Peixe espada de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, Salada de alface, couve roxa, pimento e cebola	22,9	7,7	15,7	1,7	3,2	0,2	229,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Salada de alface, couve roxa, pimento e cebola	36,0	6,6	13,5	0,8	3,3	0,4	289,8
	Sobremesa	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo	11,5	1,2	1,7	0,1	4,4	0,2	70,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ 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	67,8	6,8	22,0	0,7	6,6	0,3	463,8
	Sobremesa	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5

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 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