

			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	Creme de brócolos	9,1	1,4	2,3	0,2	2,1	0,2	62,0
	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	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	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 feijão vermelho, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	59,4	7,5	21,0	1,2	6,3	0,3	430,1
	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	Grão de bico c/ agrião	13,0	1,6	3,5	0,3	3,5	0,2	88,2
	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	Pêra	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
5ª 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	Frango estufado ⁽¹²⁾ com massa fusilli ⁽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 fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de tomate, cebola e cenoura	37,5	6,8	14,6	1,0	7,6	0,6	302,6
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	18,2	1,4	2,8	0,8	14,1	0,2	96,2
6ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	Sexta-feira Santa							
	Vegetariano								
	Sobremesa								

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 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	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 alho francês ⁽⁹⁾	6,1	1,4	2,2	0,3	5,0	0,2	53,1
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽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 cotovelos ⁽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	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	Feijão branco com couve portuguesa	17,3	1,6	5,5	0,2	4,0	0,2	118,0
	Prato	Arroz de tamboril com delícias do mar, miolo de ameijoia, cenoura e ervilha ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , salada de couve roxa e cebola	38,3	6,2	29,9	0,9	3,4	0,8	337,9
	Vegetariano	Arroz de ervilhas, milho e cenoura, salada de couve roxa e cebola	49,5	6,8	13,1	1,1	5,2	0,3	340,3
	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-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	0,2	0,2	0,2	72,4
	Prato	Fêveras estufadas c/ massa tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada de pepino, tomate, beterraba e cebola	26,5	11,2	26,1	3,1	5,8	0,5	320,9
	Vegetariano	Soja estufada com beringela e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de pepino, tomate, beterraba e cebola	37,3	6,8	31,5	1,1	13,0	0,6	365,9
	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	Sopa de grão-de-bico com cenoura ripada	12,9	1,3	2,5	0,2	3,4	0,2	79,2
	Prato	Abrótea no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com batata corada, couve em juliana, cenoura e milho	35,5	5,5	19,3	1,7	2,0	0,3	245,6
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Repolho em juliana e milho cozido	49,7	8,5	14,8	1,1	7,4	0,3	359,7
	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	Nabo com couve branca	10,7	1,4	3,0	0,2	4,0	0,2	75,2
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de cenoura, Salada de alface, tomate e cebola	34,3	2,5	23,0	0,5	2,6	0,5	256,2
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada c/ cenoura e brócolos, arroz de cenoura, Salada de alface, tomate e cebola	60,7	5,8	16,8	0,8	5,3	0,3	382,0
	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

			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	Creme de ervilhas	13,2	1,3	3,8	0,2	4,1	0,2	90,5
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, Salada de de tomate, milho e cenoura	55,5	13,1	14,4	3,1	5,2	1,2	405,8
	Vegetariano	Arroz de tomate com lentilhas estufadas, Salada de de tomate, milho e cenoura	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	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	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ Salada de couve roxa, beterraba, pepino e cebola	25,1	16,2	24,0	4,6	0,9	1,9	351,0
	Vegetariano	Favas estufadas c/ massa farfalle, couve lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa, beterraba, pepino e cebola	44,1	6,7	19,4	1,1	11,7	0,3	350,6
	Sobremesa	Kiwi	7,8	0,4	0,8	0,1	7,8	0,0	40,5
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 nabiças	16,9	1,5	4,7	0,2	5,7	0,4	112,2
	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
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	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) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	30,7	13,6	25,7	3,3	5,3	0,3	364,0
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	41,1	8,0	13,3	1,0	5,9	0,3	311,2
	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	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	5,6	1,7	2,7	5,6	4,8	0,2	55,6
	Prato	Bacalhau com broa e grelos (c/ ovo e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, 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	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

			<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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	12,3	1,3	3,0	0,2	5,0	0,2	81,4
	Prato	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve juliana, pepino, couve roxa e cebola	36,5	15,5	13,9	2,7	5,4	0,9	353,4
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve juliana, pepino, couve roxa e cebola	40,1	13,0	8,7	1,6	8,8	0,9	326,3
	Sobremesa	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
3ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>25 de Abril</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
4ª 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	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco, Salada de couve roxa, tomate, pepino e cebola	36,4	27,4	21,0	5,0	4,5	0,3	483,7
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, Salada de couve roxa, tomate, pepino e cebola	48,0	6,3	12,7	0,9	7,0	0,3	330,9
	Sobremesa	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Couve lombarda	11,3	1,2	2,7	0,1	4,2	0,2	73,9
	Prato	Costeletas estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, tomate, cenoura 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, cenoura e cebola	36,0	6,6	29,9	1,0	11,5	0,1	349,5
	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 agrião	13,0	1,6	3,5	0,3	3,5	0,2	88,2
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata cozida, ovo, azeitonas e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de beterraba, pepino e cebola	21,9	11,2	25,9	2,0	5,1	1,0	303,1
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de beterraba, pepino e cebola	49,3	6,6	20,1	1,0	5,4	0,6	377,8
	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) 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