

			<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								
	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	16,3	1,4	4,0	0,1	7,6	0,3	105,7
	Prato	Salada de cavala (c/massa, ovo, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	43,6	14,0	38,0	4,2	6,4	1,8	468,9
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	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
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⁾	17,3	1,6	3,5	0,2	7,8	0,4	109,4
	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	Sopa de couve lombarda	14,6	1,2	3,6	0,1	5,6	0,3	94,4
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão vermelho, Salada de couve roxa, pepino e tomate	62,3	23,8	35,2	4,2	5,4	0,7	616,6
	Vegetariano	Favas estufadas com abóbora e alho francês ⁽⁹⁾ com arroz de tomate, Salada de couve roxa, pepino e tomate	88,9	11,6	27,3	1,8	11,1	0,6	613,6
	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
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	13,5	1,5	3,5	0,2	4,8	0,2	89,9
	Prato	Peito de peru salteado com cogumelos ⁽¹²⁾ , massa fusilli, Salada de alface, cenoura, beterraba e cebola	41,6	11,8	37,2	1,9	6,9	0,8	434,8
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ arroz, Salada de alface, cenoura, beterraba e cebola	97,2	11,0	27,5	1,7	12,6	0,7	611,9
	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) 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	Agic.	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	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, pimento e tomate	17,8	19,8	32,2	5,9	5,8	0,2	386,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽⁶⁾ , Salada de alface, pimento e tomate	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	Sopa de couve branca com cenoura ripada	14,5	1,3	3,9	0,1	6,2	0,3	95,7
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, feijão-verde, couve lombarda e cenoura estufadas	31,6	14,0	27,5	3,9	4,6	4,7	377,7
	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	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 nabijas	16,9	1,5	4,7	0,2	5,7	0,4	112,2
	Prato	Salada de frango (massa fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de milho, couve roxa e alface	59,1	14,5	44,2	2,5	9,8	0,5	565,4
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com tofu, cogumelos, brócolos e milho, Salada de milho, couve roxa e alface	47,2	20,9	28,4	0,6	4,6	0,6	505,0
	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	Creme de ervilhas	12,0	1,3	2,7	0,2	2,4	0,2	76,7
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate, Salada de cenoura, couve roxa 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 cenoura, couve roxa 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
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	Febras estufadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	42,6	17,6	37,8	4,6	8,0	0,4	492,1
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas com cogumelos e couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface, beterraba e cenoura	82,3	2,1	31,5	0,3	10,4	0,6	512,0
	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 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	Couve-flor com cenoura	15,2	1,3	4,2	0,2	6,3	0,2	98,3
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura, Feijão verde e milho cozido	94,4	25,6	28,6	6,1	7,9	2,1	737,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	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	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	18,7	1,8	6,1	0,3	5,3	0,2	129,9
	Prato	Frango assado no forno ⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de tomate, cebola e cenoura	43,1	26,1	37,0	5,0	4,9	0,5	571,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de tomate, cebola e cenoura	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
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	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/ Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 26,6	0,4/0	0,7/0	0,0	7,2	0,0	69,5/ 11,9
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	14,2	1,5	3,6	0,2	2,6	0,2	94,4
	Prato	Lombo de porco no forno, Arroz branco e Feijão preto, Salada de alface, cenoura e couve roxa	53,9	15,6	38,9	3,4	5,7	0,5	531,8
	Vegetariano	Feijão preto estufado com tomate e couve ⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface, cenoura e couve roxa	88,5	11,2	27,0	1,9	8,6	0,6	614,5
	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	Grão-de-bico com couve-lombarda	19,6	1,8	5,8	0,2	6,1	0,3	131,1
	Prato	Massada de peixe gratinada c/ queijo (salmão, pescada, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de couve roxa, feijão verde e milho	51,9	36,4	49,6	9,9	11,1	1,6	755,8
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	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

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 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	Agic.	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	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	41,3	18,3	41,9	5,4	6,6	0,6	509,6
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽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	Creme de alho francês com couve-flor	14,6	1,6	5,2	0,3	5,3	0,2	102,2
	Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Brócolos e couve-flor cozidos	35,2	29,3	44,3	3,8	3,6	1,6	594,8
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Brócolos e couve-flor cozidos	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
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	20,0	1,6	6,0	0,2	6,7	0,2	132,5
	Prato	Tirinhas de peru salteadas com alho, limão e cogumelos, arroz branco, Salada de tomate, beterraba e pepino	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⁾ , Salada de tomate, beterraba e pepino	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	Creme de ervilhas com cenoura	16,6	1,4	4,6	0,2	2,4	0,2	111,2
	Prato	Peixe espada de cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, Salada de alface, couve roxa, pimento e cebola	34,3	12,8	21,3	2,7	5,1	0,3	347,5
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Salada de alface, couve roxa, pimento e cebola	54,6	11,7	20,5	0,9	16,4	0,3	455,3
	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	14,9	1,3	2,2	0,1	6,0	0,3	88,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	74,7	20,9	43,2	5,4	6,6	0,4	691,7
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco	88,5	11,2	27,0	1,9	8,6	0,6	614,5
	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