

			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	12,0	1,3	2,7	0,2	2,4	0,2	76,7
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco, Salada de de tomate, milho e cenoura	94,9	25,4	27,5	6,0	9,1	2,2	732,1
	Vegetariano	Arroz de tomate com lentilhas estufadas, Salada de de tomate, milho e cenoura	103,5	12,1	28,3	1,8	9,4	0,3	668,2
	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	Alho francês com nabo ⁽⁹⁾	17,3	1,6	3,5	0,2	7,8	0,4	109,4
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa, beterraba, pepino e cebola	39,7	26,8	33,3	2,3	5,1	0,5	545,7
	Vegetariano	Favas estufadas c/ massa farfalle, couve lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve roxa, beterraba, pepino e cebola	67,8	11,6	28,7	1,8	16,5	0,4	542,9
	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	Feijão vermelho com nabijas	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	54,8	11,6	30,8	1,7	7,0	0,7	458,3
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	87,7	12,2	29,5	2,1	12,5	0,4	611,5
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 18	0,4/ 3	0,7/ 0,3	0/2,6	7,2/18	0,0/0,09	69,5/ 124
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	Bacalhau com broa e grelos (c/ ovo e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de alface, pepino e tomate	93,3	21,6	36,2	4,7	12,5	3,0	735,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas), Salada de couve roxa, pepino e tomate	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

Alérgicos: (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 alérgicos 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)
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/ massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve juliana, pepino, couve roxa e cebola	62,9	29,6	25,2	5,2	7,8	1,6	636,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de couve juliana, pepino, couve roxa e cebola	64,4	21,4	13,8	2,6	13,7	1,3	527,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
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	15,2	1,3	4,2	0,2	6,3	0,2	98,3
	Prato	Carapau grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco, Salada de couve roxa, tomate, pepino e cebola	54,1	12,2	24,2	2,0	6,4	0,4	434,7
	Vegetariano	Arroz de açafão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, Salada de couve roxa, tomate, pepino e cebola	85,1	11,4	21,5	1,7	13,0	0,4	578,9
	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	Couve lombarda	14,6	1,2	3,6	0,1	5,6	0,3	94,4
	Prato	Costeletas grelhadas com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	41,0	27,3	34,0	8,0	6,5	0,4	557,1
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada de alface, tomate, cenoura e cebola	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
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	18,4	1,9	5,1	0,3	4,6	0,4	122,4
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata cozida, ovo, azeitonas e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de beterraba, pepino e cebola	31,4	18,7	38,2	3,4	7,8	1,2	463,4
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽⁹⁾ , Salada de beterraba, pepino e cebola	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

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