

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>AGS</b>	<b>Açúç.</b>	<b>Sal</b>	<b>Valor Calórico</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	9,1	1,4	2,3	0,2	2,1	0,2	<b>62,0</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada panados <sup>(1)(2)(3)(4)(12)(14)</sup> com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	54,5	11,1	14,7	1,7	6,0	1,1	<b>399,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de favas, espinafres e cogumelos <sup>(9)(12)</sup>	56,0	7,0	20,7	1,1	8,6	0,4	<b>397,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	<b>39,4</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,3	1,3	3,0	0,2	5,0	0,2	<b>81,4</b>
	<b>Prato</b>	Febras estufadas com esparguete <sup>(1)(3)</sup> , Salada de pepino, beterraba, tomate e cebola	26,5	11,2	26,1	3,1	5,8	0,5	<b>320,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete de lentilhas com cogumelos e couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(12)</sup> , Salada de pepino, beterraba, tomate e cebola	51,6	1,3	19,8	0,2	7,4	0,5	<b>322,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	<b>24,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo com couve branca	10,7	1,4	3,0	0,2	4,0	0,2	<b>75,2</b>
	<b>Prato</b>	Salada de cavala com feijão frade, batata, miolo de camarão, ovo, cenoura e feijão verde <sup>(2)(3)(4)(6)</sup>	21,9	9,4	29,0	2,9	3,5	1,4	<b>296,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	49,7	6,1	19,1	0,1	4,3	0,3	<b>370,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	<b>29,2</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	12,9	1,4	2,5	0,2	5,7	0,2	<b>83,0</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado <sup>(12)</sup> com arroz e batata frita, Salada de alface, tomate, pepino e cebola	31,6	17,7	24,2	3,6	11,3	0,4	<b>421,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com arroz branco, Salada de alface, tomate, pepino e cebola	58,3	5,9	16,7	0,8	3,4	0,2	<b>369,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Gelado <sup>(7)</sup>	15,2	7,6	2,5	4,3	15,2	0,0	<b>139,5</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com cenoura ripada	12,9	1,3	2,5	0,2	3,4	0,2	<b>79,2</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , com batata corada, couve em juliana, cenoura e milho	35,5	5,5	19,3	1,7	2,0	0,3	<b>245,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Cenoura e milho cozido	49,7	8,5	14,8	1,1	7,4	0,3	<b>359,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Melancia	7,8	0,3	0,4	0,0	7,2	0,0	<b>37,7</b>

**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 <sup>(1)</sup>	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	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	24,2	10,0	22,7	3,7	2,5	0,3	282,6
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)(9)(12)</sup> , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	16,2	1,4	5,3	0,2	4,7	0,2	111,8
	Prato	Medalhões de pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de tomate, Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	36,9	6,9	22,0	1,0	5,2	0,5	305,8
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês <sup>(9)</sup> , Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	58,0	6,5	15,5	0,9	9,4	0,3	382,3
	Sobremesa	Maçã golden	8,9	0,3	0,1	0,1	8,9	0,0	41,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) <sup>(1)(3)</sup>	26,5	10,4	26,5	2,4	3,7	0,4	314,9
	Vegetariano	Massinha no forno com feijão vermelho, cenoura e tomate <sup>(1)(3)(6)</sup>	59,4	7,5	21,0	1,2	6,3	0,3	430,1
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
5ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Corpo de Deus</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	10,2	1,7	2,9	0,2	3,3	0,2	73,6
	Prato	Bife de frango grelhado, com arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e tomate	34,6	6,5	25,6	1,1	2,9	0,4	304,5
	Vegetariano	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e tomate	45,9	6,2	29,3	0,9	10,5	0,3	381,2
	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) 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)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Cenoura com ervilhas	13,3	1,2	2,8	0,2	4,9	0,2	84,0
	Prato	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de tomate, 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 <sup>(1)(6)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de tomate, pepino, couve roxa e cebola	40,1	13,0	8,7	1,6	8,8	0,9	326,3
	Sobremesa	Laranja	4,8	0,1	0,6	0,0	4,8	0,0	24,7
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo e couve branca	12,7	1,4	3,2	0,1	5,7	0,2	86,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata, ovo, azeitonas, salsa e cebola) <sup>(2)(3)(4)(12)(13)(14)</sup> , Brócolos e couve-flor 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	Pera	5,9	0,2	0,2	0,0	5,9	0,0	29,2
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,3	1,3	3,0	0,2	5,0	0,2	81,4
	Prato	Lombo de porco no forno, Arroz branco e Feijão preto, Salada de couve roxa, tomate e cebola	32,0	9,5	25,6	2,2	3,8	0,4	328,0
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, Salada de couve roxa, tomate e cebola	48,0	6,3	12,7	0,9	7,0	0,3	330,9
	Sobremesa	Melancia	7,8	0,3	0,4	0,0	7,2	0,0	37,7
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Red fish no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata assada. Salada de alface, tomate e beterraba	27,0	8,5	21,3	1,4	6,3	0,4	282,5
	Vegetariano	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), Salada de alface, tomate e beterraba	28,9	6,0	14,2	0,9	5,0	0,3	249,8
	Sobremesa	Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	13,7	2,3	2,3	1,7	10,4	0,0	84,8
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com nabiças	13,8	1,4	4,0	0,2	4,5	0,2	94,5
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cogumelos, alho e limão <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de alface, pepino e cebola	34,3	2,5	23,0	0,5	2,6	0,5	256,2
	Vegetariano	Lentilhas de tomata c/ cenoura e brócolos, arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e cebola	60,7	5,8	16,8	0,8	5,3	0,3	382,0
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	0,1	8,4	0,0	39,4

**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