

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	17,1	1,6	3,1	107,4
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	41,3	18,3	41,9	509,6
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	71,7	20,7	13,0	548,0
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	5,9	0,1	2,7	44,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Abrótea no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate	48,6	9,5	25,1	384,0
	Vegetariano	Grão estufado com com brócolos e alecrim, arroz de tomate	91,1	13,8	21,4	602,5
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	3,4	0,3	2,0	29,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Jardineira de Vitela (batatas, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	28,0	32,6	34,2	554,6
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹¹⁾	48,5	10,9	48,9	538,6
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozidos	6,8	0,3	2,2	47,8
	Sobremesa	Fruta da época	0,8	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Massinha de cavala (c/ ovo e camarão) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	27,1	10,0	27,7	320,7
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	43,9	7,2	15,4	335,2
	Hortícolas	Milho, brócolos e couve-flor	4,7	0,9	2,6	40,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Crema de alho francês com couve-flor ⁽⁹⁾	18,6	1,7	4,9	122,5
	Prato	Arroz de aves (peru e frango c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	48,4	19,0	31,6	494,5
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	55,0	10,9	9,4	368,1
	Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	6,1	0,2	2,3	43,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	4,2	0,2	0,7	24,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	48,7	11,1	36,7	405,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	86,8	9,9	24,7	558,0
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0 / 27,4	0,4 / 0,8 / 0,0	0,7 / 2,4 / 0,0	70,6 / 93,0 / 111,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	55,2	11,3	24,1	451,9
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	6,8	0,3	2,2	47,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	28,6	28,8	40,0	545,9
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata	57,6	10,1	20,5	444,2
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	4,5	0,1	1,8	30,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do nmar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	44,7	14,2	36,7	462,8
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho	69,3	10,8	17,9	487,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	4,9	0,2	2,0	35,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete e feijão verde	18,9	1,8	4,5	123,3
	Prato	Bolinhas de bacalhau fritas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	61,3	19,9	12,9	481,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate	63,1	20,2	8,3	477,6
	Hortícolas	Salada de alface, pepino, tomate e cebola	0,9	0,3	1,3	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	17,4	1,6	4,1	113,3
	Prato	Peru estufado, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	20,7	31,2	465,5
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e milho	4,9	0,0	1,0	29,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve-flor com cenoura	15,9	1,4	4,4	102,8
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	24,2	9,2	23,9	279,6
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	66,1	13,1	18,7	483,6
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozida	3,9	0,4	2,0	32,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alface e nabo	19,7	1,7	4,4	125,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura), Arroz branco	62,4	17,2	37,4	576,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura), Arroz branco	87,7	10,7	24,4	594,3
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	5,0	0,2	2,5	40,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	18,6	2,0	5,1	124,1
	Prato	Massinha de peixe (pescada e salmão, ervilhas, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	51,5	30,0	35,7	639,4
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	63,4	12,4	20,7	492,9
	Hortícolas	Feijão verde cozido	3,6	0,3	1,8	29,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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