

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, cebola e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Salmão assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata, ervilhas, milho e pimento	21,6	29,4	22,6	452,1
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa	46,7	6,6	17,8	353,0
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão de bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,8	11,5	25,2	307,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾	51,7	8,3	15,2	365,4
	Hortícolas	Cenoura e couve cozidas	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Implantação da República				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Arroz branco	33,2	17,5	21,2	378,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	56,8	5,6	15,8	356,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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 (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Empadão de cavala (com arroz e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	33,0	13,4	24,6	353,9
	Vegetariano	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (com arroz)	42,3	6,0	28,1	355,2
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba , pepino e cebola	2,5	0,2	1,3	20,2
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	12,8	1,4	2,5	82,0
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,9	6,8	23,4	250,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	46,7	6,1	17,3	327,1
	Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	4,7	0,1	1,5	31,6
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	15,6	1,8	4,5	105,8
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	18,2	5,2	19,1	200,1
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, tomate, cenoura e pimentos	32,1	6,0	11,5	258,0
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Ameixa	8,9	0,2	0,7	44,0
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Pá de porco assada no forno, Massa fusilli c/ ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	24,2	13,1	26,0	326,9
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽¹⁰⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	51,9	6,6	19,1	379,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Lombos de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e cenoura	34,8	6,7	21,1	288,5
	Vegetariano	Salteado de grão, milho, feijão verde, Arroz de cenoura	63,9	8,4	14,1	409,1
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1

Alérgenos: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfatos; (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.

** A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Salada de feijão frade, atum, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata	46,6	6,0	17,5	345,1
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Uvas	18,3	0,5	0,3	80,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	15,2	1,6	3,3	101,2
	Prato	Costeletas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,9	19,7	21,6	359,5
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	2,5	0,2	1,3	20,2
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	39,4
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	16,7	8,1	23,0	234,5
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa	46,7	6,6	17,8	353,0
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com alface	13,2	1,5	2,9	86,1
	Prato	Frango assado no forno, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	23,0	17,9	22,0	344,8
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino, couve roxa e cebola	3,4	0,2	1,6	26,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão-frade com nabijas	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Peixe espada assado c/ limão e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	33,6	7,3	15,5	268,2
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾	49,5	6,8	13,2	340,8
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5

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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	43,9	9,8	11,1	313,6
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ Arroz de cenoura	48,8	17,6	8,4	394,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, pepino e cebola	2,1	0,2	0,9	16,1
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de couve-flor	12,7	1,3	2,6	81,0
	Prato	Pescada assada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , curgete e pimentos, Batata cozida	19,9	6,8	21,6	233,3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos	49,8	6,4	19,1	370,9
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Dióspiro	18,6	0,2	0,6	70,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Massada de carne (frango, porco e chouriço, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	25,8	17,4	24,2	365,4
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾	50,3	6,2	17,5	348,6
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	7,1	0,9	2,1	50,2
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	24,4	8,8	25,9	287,5
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Hambúrguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com m.º de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,6	16,4	20,9	325,5
	Vegetariano	Curgete recheada com lentilhas e cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	48,6	6,4	18,8	345,4
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, couve roxa e cebola	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2

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) Sulfites; (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.

** A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	14,3	1,5	3,6	94,2
	Prato	Salada russa com cavala e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	20,2	19,9	30,4	395,0
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	26,4	5,8	20,2	262,6
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Peru assado no forno, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	4,7	0,1	1,5	31,6
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia de Todos os Santos				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Massa de salmão gratinada com cogumelos e brócolos ^{s(1)(2)(3)(4)(6)(12)(14)}	21,8	34,9	30,0	525,4
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Couve e cenoura salteados	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	39,4
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	13,4	1,5	2,8	87,0
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) , Arroz branco	33,2	10,1	22,1	324,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve) , Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5

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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** A fruta servida à sobremesa poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de fornecedores e do seu estado de maturação.