

			Adiutores de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	20,3	36,8	484,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, cebola 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	Creme de alho francês	17,3	1,6	3,5	109,4
	Prato	Salmão assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata, ervilhas, milho e pimento	34,3	40,2	30,3	638,4
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa	61,1	11,3	21,7	475,9
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com cenoura	16,9	1,6	3,5	106,3
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão de bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	41,0	19,0	38,0	505,9
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾	83,3	14,2	24,2	594,6
	Hortícolas	Cenoura e couve cozidas	5,0	0,2	2,5	40,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Implantação da República				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	106,8
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Arroz branco	50,0	26,3	29,7	561,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	86,8	9,9	24,7	558,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6
	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	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	16,0	1,8	3,5	106,1
	Prato	Empadão de cavala (com arroz e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	48,7	21,0	32,8	518,7
	Vegetariano	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (com arroz)	63,6	10,5	44,4	557,7
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola	3,4	0,3	2,0	29,5
	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	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	16,9	1,5	3,4	106,5
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	11,8	35,5	402,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	75,2	10,8	27,6	533,4
	Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	7,3	0,2	2,3	49,0
	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	Grão-de-bico com agrião	18,4	1,9	5,1	122,4
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	24,9	9,2	24,1	284,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, tomate, cenoura e pimentos	47,8	10,8	17,4	402,2
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	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	Crema de couve-flor e cenoura	15,9	1,4	4,4	102,8
	Prato	Pá de porco assada no forno, Massa fusilli c/ ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	39,2	20,5	37,2	501,3
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽¹⁰⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	70,4	11,1	23,7	519,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,0	2,0	34,8
	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	Feijão vermelho com couve portuguesa	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Lombos de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e cenoura	51,6	11,1	27,0	421,7
	Vegetariano	Salteado de grão, milho, feijão verde, Arroz de cenoura	101,1	14,7	23,0	664,1
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	3,9	0,4	2,0	32,6
	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) Alpo; (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)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valores Calóricos (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	19,0	1,4	3,5	117,2
	Prato	Salada de feijão frade, atum, 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	Salada de alface, cenoura, tomate e cebola	4,6	0,2	1,5	31,8
	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	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	19,5	1,8	4,3	128,0
	Prato	Costeletas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	29,9	31,4	549,7
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	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	Creme de abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Bacalhau com natas ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾	34,9	18,9	30,5	436,9
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa	61,1	11,3	21,7	475,9
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	5,0	9,2	2,5	121,4
	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	Curgete com alface	17,1	1,7	3,9	109,8
	Prato	Frango assado no forno, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,2	26,6	30,9	518,5
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino, couve roxa e cebola	5,4	0,3	2,5	41,8
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão-frade com nabiças	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Peixe espada assado c/ limão e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	49,9	11,9	20,1	395,9
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾	74,7	11,9	19,6	526,2
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	2,0	0,4	3,0	27,8
	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 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)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valores Calóricos (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	71,1	19,5	20,6	551,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ Arroz de cenoura	73,6	28,3	12,7	611,1
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, pepino e cebola	3,3	0,3	1,6	26,5
	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	Creme de couve-flor	16,6	1,5	3,7	104,9
	Prato	Pescada assada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , curgete e pimentos, Batata cozida	28,9	11,6	28,5	344,0
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos	63,0	10,9	23,8	492,2
	Hortícolas	Brócolos e couve flor cozidos	2,0	0,4	3,0	27,8
	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	Feijão vermelho com couve lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Massada de carne (frango, porco e chouriço, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	42,3	27,2	36,3	573,7
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾	81,2	10,9	28,1	569,1
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	14,0	2,0	4,1	100,1
	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 nabo	17,7	1,3	2,5	104,5
	Prato	Feijoada de lulas (c/ feijão branco) ⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	52,6	10,7	28,2	436,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura), Arroz branco	87,7	10,7	24,4	594,3
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	6,8	0,3	2,2	47,8
	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	Cenoura com curgete	16,9	1,6	3,5	106,3
	Prato	Hambúrguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com m.º de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	29,8	40,0	582,6
	Vegetariano	Curgete recheada com lentilhas e cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	78,2	11,3	30,0	562,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura, couve roxa e cebola	5,9	0,1	2,7	44,5
	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 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	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	17,4	1,5	4,3	112,0
	Prato	Salada russa com cavala e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	32,3	29,2	41,8	582,0
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	41,2	10,3	33,3	429,7
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	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	Feijão branco com espinafres	15,6	1,6	4,3	104,6
	Prato	Peru assado no forno, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	20,7	31,2	465,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	63,4	12,4	20,7	492,9
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	7,3	0,2	2,3	49,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia de Todos os Santos				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Massa de salmão gratinada com cogumelos, brócolos e queijo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	36,3	48,1	41,5	751,2
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	58,2	11,5	24,4	470,9
	Hortícolas	Couve e cenoura salteados	5,0	9,2	2,5	121,4
	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	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	17,5	1,6	3,9	112,9
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) , Arroz branco	55,4	17,3	36,3	542,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve) , Arroz branco	87,8	10,7	24,4	594,3
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	7,7	1,6	3,2	62,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Alergénios: (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (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