

			Glic. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	12,8	1,4	2,3	81,4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	46,6	13,1	14,7	372,0
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz, cenoura e alho-francês)	47,6	3,2	12,7	326,8
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve e chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	23,1	14,4	32,1	362,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	51,7	8,3	15,2	365,4
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (c/ batata cozida, ovo e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽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	Salada de alface, cenoura, pepino e cebola	2,1	0,2	0,9	16,1
	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	Couve branca com cenoura ripada	12,6	1,4	2,1	79,5
	Prato	Perna de porco assada, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Massada de grão com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	49,9	8,4	14,6	352,4
	Hortícolas	Salada de pepino, beterraba e tomate	3,2	0,2	1,0	22,5
	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	Grão-de-bico com nabiças	14,2	1,6	3,9	96,3
	Prato	Abrótea estufada, Arroz branco ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	33,0	5,4	19,7	262,4
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	61,2	6,3	18,6	409,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e milho cozidos	7,3	1,1	2,3	53,6
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8

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) Sulfites; (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

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,0	12,7	6,6	291,8
	Hortícolas	Salada de alface, milho, tomate e cebola	6,0	1,0	1,7	42,8
	Sobremesa	Maçã golden	8,4	0,3	0,1	39,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês e nabo ⁽⁹⁾	10,8	1,4	2,2	70,9
	Prato	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	21,0	13,2	25,8	313,2
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata	46,6	6,0	17,5	345,1
	Hortícolas	Feijão verde e abóbora cozidos	2,6	0,2	1,0	20,1
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	Prato	Carne de vaca estufada, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,9	14,5	20,1	306,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Couve, cenoura e tomate salteados	3,9	1,2	2,0	40,7
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	9,4	1,6	2,3	66,5
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura e ervilhas	36,5	28,8	22,2	502,6
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	48,8	6,2	15,4	337,1
	Hortícolas	Salada de couve roxa, pepino e cebola	2,5	0,1	1,4	20,6
	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 branco com couve portuguesa	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	34,4	6,9	29,5	339,1
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, cenoura e cebola	3,8	0,0	1,2	25,5
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2

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. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora	10,3	1,3	2,8	69,2
	Prato	Massa de atum, ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	29,4	21,0	33,7	450,9
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	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	Nabo, cenoura e couve branca	13,0	1,4	2,2	81,8
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz de ervilhas	35,1	10,0	26,5	344,3
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	57,0	5,7	15,9	358,0
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	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 couve lombarda	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	27,2	6,9	22,5	268,0
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa ⁽¹⁾ , Batata cozida	57,4	6,4	20,2	408,5
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	1,2	0,2	0,5	9,4
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	26,5	10,4	26,5	314,9
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	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	Curgete e brócolos	13,5	1,7	3,6	92,8
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	36,4	6,8	21,4	295,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	57,0	5,7	15,9	358,0
	Hortícolas	Salada de pepino, milho e cebola	5,2	1,0	1,4	37,3
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1

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) Tremçoço; (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

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate	24,8	10,7	18,5	271,8
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	17,0	8,6	17,8	219,0
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cebola	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
3ª Feira	Pão	Pão de mistura	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	15,7	1,9	4,4	106,6
	Prato	Massada de bacalhau com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	22,9	5,9	21,4	234,8
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Salada de pepino, cenoura, pimento e cebola	2,5	0,2	0,8	18,3
	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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde)	20,3	6,4	26,9	259,9
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	31,0	6,2	30,4	332,2
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Salmão assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	26,1	28,6	19,8	444,7
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve	65,0	2,3	19,7	399,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	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
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Restauração da Independência				
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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) 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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade