

			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	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	13,5	1,5	2,5	86,5
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	40,8	12,3	13,6	334,3
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos, Arroz de ervilhas	56,2	6,4	19,2	397,4
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	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	Nabiças com feijão-frade	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	23,3	10,7	27,1	302,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	33,3	2,5	13,0	234,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ e batata a murro	16,8	31,2	22,9	443,0
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	26,4	5,8	20,2	262,6
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cebola	2,4	0,0	1,5	20,4
	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	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Tirinhas de peru salteadas com alho e limão, Arroz de tomate	33,3	6,4	22,0	281,7
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	51,0	7,8	12,1	339,6
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e cebola	1,9	0,1	0,5	12,6
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Imaculada Conceição				
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	4,7	0,1	1,5	31,6
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	Prato	Medalhões de pescada assados no forno com limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão	35,2	6,8	21,9	294,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz de feijão	59,0	5,7	16,9	371,9
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,5	0,2	1,3	20,2
	Sobremesa	Kiwi	7,1	0,3	0,7	36,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Jardineira de novilho (batata, cenoura e ervilha)	19,7	13,4	22,5	300,7
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	31,0	6,2	30,4	332,2
	Hortícolas	Feijão verde	1,8	0,1	0,9	15,0
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de cenoura com brócolos	13,5	1,5	2,8	88,0
	Prato	Atum com feijão frade, 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 cenoura, beterraba e cebola	3,6	0,0	0,8	22,0
	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	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Perna de frango assada no forno, Arroz e batata frita	41,2	22,3	22,4	460,0
	Vegetariano	Favas salteadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Arroz e batata frita	54,1	11,0	16,8	406,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,8 / 18	0,3 / 3	0,4 / 3	37,3/124

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