

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (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	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	72,1	23,5	25,4	609,5
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos, Arroz de ervilhas	78,0	10,9	24,0	552,9
	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
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	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	38,8	17,4	39,4	475,4
	Vegetariano	Esrvilhas estufadas com cogumelos, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	52,5	3,3	19,4	355,5
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	2,3	0,3	0,9	17,6
	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	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾ e batata a murro	23,5	43,5	31,0	613,2
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	41,2	10,3	33,3	429,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cebola	3,5	0,1	2,4	31,1
	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	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Tirinhas de peru salteadas com alho e limão, Arroz de tomate	49,3	11,0	23,7	431,3
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	83,3	13,6	19,9	562,6
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e cebola	3,0	0,2	0,7	19,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Imaculada Conceição				
	Vegetariano					
	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) 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)	Valor Calórico (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 tomate, cenoura 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	Medalhões de pescada assados no forno com limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão	50,8	11,4	30,3	433,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	88,9	10,0	25,8	573,8
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	2,8	0,1	1,6	23,3
	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 branco com couve-lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Jardineira de novilho (batata, cenoura e ervilha)	29,7	21,2	33,1	459,6
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	48,5	10,9	48,9	538,6
	Hortícolas	Feijão verde	3,6	0,3	1,8	29,9
	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 cenoura com brócolos	18,4	1,7	4,1	119,2
	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	Salada de cenoura, beterraba e cebola	4,9	0,0	1,0	29,7
	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	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Perna de frango assada no forno, Arroz e batata frita	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Favas salteadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Arroz e batata frita	82,4	19,4	24,5	636,6
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	4,9	0,2	2,0	35,6
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9/18	0,4/3	0,7/0,3	70,6/ 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) 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