

			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 legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	16,8	1,6	3,2	105,7
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	80,1	24,5	26,9	661,2
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz, cenoura e alho-francês) ⁽⁹⁾	70,4	10,8	18,6	496,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	5,3	0,2	2,9	42,6
	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 verde com cenoura	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve e chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	40,8	22,2	49,1	578,9
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	83,3	14,2	24,2	594,6
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	5,0	0,2	2,5	40,4
	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 e couve lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Bacalhau à Brás (batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	39,3	50,5	34,0	755,1
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,1	38,1	46,7	792,3
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	16,3	1,5	2,7	100,5
	Prato	Perna de porco assada, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	20,3	35,1	474,2
	Vegetariano	Massada de grão com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	80,7	14,4	23,6	577,6
	Hortícolas	Salada de pepino, beterraba e tomate	4,8	0,3	1,6	34,0
	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	Grão-de-bico com nabiças	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	48,7	9,5	25,2	384,7
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	81,1	10,5	22,5	548,2
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e milho cozidos	15,1	2,3	4,5	109,4
	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	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	20,3	36,8	484,1
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	58,0	20,9	10,7	473,8
	Hortícolas	Salada de alface, milho, tomate e cebola	13,4	2,2	3,8	95,2
	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 e nabo ⁽⁹⁾	14,0	1,6	3,0	90,8
	Prato	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	31,9	20,9	35,7	471,4
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade com batata	57,6	10,1	20,5	444,2
	Hortícolas	Feijão verde e abóbora cozidos	5,0	0,5	2,1	39,4
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Carne de vaca estufada, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	22,9	29,7	479,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Couve, cenoura e tomate salteados	6,3	1,3	3,0	59,3
	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	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	12,1	1,8	3,0	83,9
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	24,9	38,3	25,1	550,3
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	72,7	10,8	22,8	516,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa, pepino, cenoura e cebola	6,1	0,2	2,3	43,7
	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 branco com couve portuguesa	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	57,9	12,3	47,7	568,2
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, cenoura e cebola	5,3	0,1	1,8	36,7
	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 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

			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 abóbora	13,4	1,4	4,1	90,2
	Prato	Massa de atum, ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	48,6	31,1	46,8	676,6
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	63,4	12,4	20,7	492,9
	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	Nabo, cenoura e couve branca	16,6	1,5	2,8	102,6
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz de ervilhas	51,5	16,0	37,1	508,0
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	88,0	10,2	25,5	571,3
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	2,8	0,1	1,1	20,3
	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	Grão-de-bico com couve lombarda	17,1	1,5	4,6	112,0
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	39,5	11,7	31,5	398,7
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa ⁽¹⁾ , Batata cozida	74,8	10,8	24,5	542,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola	2,3	0,3	0,9	17,6
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	41,7	16,5	36,4	474,2
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	77,2	11,5	25,4	565,0
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	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	Curgete e brócolos	17,6	2,0	5,0	121,0
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	56,0	11,3	27,7	440,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	63,8	10,6	17,4	455,6
	Hortícolas	Salada de pepino, milho e cebola	11,7	2,1	3,0	82,9
	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)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	19,0	1,4	3,5	117,2
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate	40,8	20,2	36,1	492,9
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	64,6	28,4	12,0	570,8
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cebola	2,8	0,1	1,6	23,3
	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	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	18,6	2,0	5,1	124,1
	Prato	Massada de bacalhau com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	37,1	10,4	30,8	371,6
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,4	11,2	19,1	444,9
	Hortícolas	Salada de pepino, cenoura, pimento e cebola	3,0	0,2	0,7	19,5
	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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde)	32,4	11,2	40,1	414,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	48,5	10,9	48,9	538,6
	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	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Salmão assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	42,6	38,5	25,6	624,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve	86,8	2,6	24,2	515,8
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	2,2	0,2	1,3	18,4
	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
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) 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