

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	83,4
	Prato	Massa de atum (c/ massa fusilli, ovo, milho, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	19,1	20,7	29,4	389,0
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,6	7,1	13,6	306,4
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, pepino e cebola	2,5	0,2	1,3	20,2
	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	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	14,4	1,4	2,7	90,9
	Prato	Febras de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	31,6	12,6	24,0	338,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas, cenoura e milho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,4	6,3	16,8	392,0
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cebola	3,1	0,1	1,3	22,6
	Sobremesa	Clementina	6,7	0,1	0,5	31,7
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,0	1,6	3,5	88,2
	Prato	Salada de maruca e peixe vermelho (c/ batata, couve e pimento) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	19,0	8,2	22,5	246,7
	Vegetariano	Salteado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	68,8	13,6	20,6	510,5
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	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	Creme de couve-flor e cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	26,5	10,4	26,5	314,9
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	39,4
6ª 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	Potas estufadas com ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	35,8	6,0	14,0	262,0
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,8	6,2	15,4	337,1
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	2,5	0,2	1,5	21,4
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2

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

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	13,5	1,4	3,1	89,6
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,8	10,7	18,5	271,8
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,2	12,4	6,0	331,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	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	Feijão-frade com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Filetes de pescada assados c/ tomate e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	20,2	6,5	20,6	228,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,2	6,1	11,9	254,0
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	0,9	0,2	1,4	12,5
	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	Creme de abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	83,4
	Prato	Arroz de pato c/ chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	32,8	16,3	29,5	398,3
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,7	7,9	12,8	374,3
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba	3,9	0,1	1,0	25,7
	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	Curgete com alface	12,7	1,4	2,8	82,6
	Prato	Saladinha de peixe (salmão, escamudo, ovo, batata, couve e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	20,7	24,5	30,8	438,0
	Vegetariano	Feijão branco salteado c/ couve e pimento ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	62,4	10,7	23,9	491,2
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	43,0
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Sexta-feira Santa				
	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) Sulfitos; (13) Tremoço; (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	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino, couve roxa e cebola	3,4	0,2	1,6	26,3
	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	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,7	12,3	6,0	333,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	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	Crema de couve-flor	10,3	1,3	2,3	67,6
	Prato	Frango estufado com ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,0	6,9	27,3	279,7
	Vegetariano	Lentilhas salteadas c/ cenoura e couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	48,5	6,1	17,1	335,5
	Hortícolas	Couve e cenoura cozidas	2,8	1,1	1,5	32,3
	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	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Peixe vermelho assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,5	7,5	18,0	212,8
	Vegetariano	Soja estufada c/ tomate e alho francês ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,0	5,9	28,4	306,5
	Hortícolas	Feijão verde, brócolos e milho cozidos	5,6	0,9	2,4	45,6
	Sobremesa	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	39,4
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia da Liberdade</i>				
	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) 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	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(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⁾	14,8	1,4	2,7	93,2
	Prato	Hambúrguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,5	6,4	22,6	260,0
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,6	5,7	16,4	363,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	7,3	0,9	2,7	54,0
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	17,5	9,4	15,8	220,7
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,2	6,1	11,9	254,0
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,4	0,1	1,1	23,9
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	13,7	1,2	2,5	84,7
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	26,5	10,4	26,5	314,9
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Dia do Trabalhador				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	14,2	1,4	2,3	88,4
	Prato	Filetes de pescada assados com m.º de tomate e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,0	6,7	20,8	278,5
	Vegetariano	Tofu estufado com curgete, tomate e orégãos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,1	11,6	16,1	314,2
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	0,9	0,2	1,4	12,5
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4

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.