

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,7	23,3	23,5	595,8
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,0	20,2	9,0	517,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	34,8
	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	Creme de couve-flor	13,4	1,5	3,3	87,0
	Prato	Frango estufado com ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	39,9	11,8	39,9	437,6
	Vegetariano	Lentilhas salteadas c/ cenoura e couve ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,0	10,7	27,4	546,5
	Hortícolas	Couve e cenoura cozidas	4,2	1,2	2,4	45,0
	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	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Peixe vermelho assado no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,2	12,1	22,8	301,4
	Vegetariano	Soja estufada c/ tomate e alho francês ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	426,0	10,5	45,0	481,2
	Hortícolas	Feijão verde, brócolos e milho cozidos	11,1	1,7	4,5	88,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia da Liberdade				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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.

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (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⁾	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Hambúrguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	42,8	11,5	43,2	456,4
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	88,3	10,0	25,7	571,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	14,7	2,0	5,0	107,9
	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	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Paloco com natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	34,9	28,1	20,0	476,3
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,0	10,6	17,7	392,6
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	6,0	0,3	2,1	43,3
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão verde com cenoura	18,4	1,3	3,4	111,4
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	41,7	16,5	36,4	474,2
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	76,2	11,3	26,4	564,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	34,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<i>Dia do Trabalhador</i>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	19,1	1,5	3,1	116,1
	Prato	Filetes de pescada assados com m.º de tomate e orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,7	11,3	29,2	417,3
	Vegetariano	Tofu estufado com curgete, tomate e orégãos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,4	19,0	24,3	484,6
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,4	0,3	2,1	19,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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.