

|          |             |                                                                                                               | HC   | LIP. | PROT. | ENERGIA |
|----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------|
|          |             |                                                                                                               | (g)  | (g)  | (g)   | (Kcal)  |
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                 | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>                                                                            | 11,8 | 1,6  | 2,6   | 79,9    |
|          | Prato       | Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>        | 40,3 | 12,2 | 12,2  | 322,9   |
|          | Vegetariano | Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(9)(10)(11)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>            | 45,9 | 6,1  | 12,5  | 315,8   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, milho e tomate                                                                              | 6,0  | 1,0  | 1,7   | 42,8    |
|          | Sobremesa   | Maçã Golden                                                                                                   | 8,4  | 0,3  | 0,1   | 39,4    |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                 | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)                                                       | 15,0 | 1,3  | 3,5   | 97,7    |
|          | Prato       | Coxa de frango assada no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                | 22,1 | 17,8 | 21,8  | 339,5   |
|          | Vegetariano | Estufado de soja, milho e couve flor <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 36,6 | 7,0  | 30,7  | 356,3   |
|          | Hortícolas  | Feijão verde e couve-flor cozidos                                                                             | 2,4  | 0,2  | 1,6   | 20,9    |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                        | 9,6  | 0,2  | 0,7   | 45,8    |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                 | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                     | 12,1 | 1,6  | 4,5   | 90,9    |
|          | Prato       | Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>             | 21,9 | 8,9  | 25,6  | 277,0   |
|          | Vegetariano | Grão estufado c/ tomate e alho francês <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida                       | 45,2 | 7,7  | 12,9  | 321,8   |
|          | Hortícolas  | Brócolos e cenoura cozidos                                                                                    | 1,9  | 0,2  | 0,9   | 15,5    |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                          | 5,9  | 0,2  | 0,2   | 29,2    |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                 | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>                                                                   | 14,8 | 1,4  | 2,7   | 93,2    |
|          | Prato       | Carnes de vaca estufada <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                          | 25,0 | 14,7 | 21,7  | 327,2   |
|          | Vegetariano | Lentilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                              | 46,7 | 6,0  | 16,6  | 323,5   |
|          | Hortícolas  | Salada de couve roxa e pepino                                                                                 | 2,5  | 0,1  | 1,4   | 20,6    |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                       | 4,9  | 0,1  | 0,6   | 25,1    |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                 | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Feijão branco com couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>                                                         | 16,7 | 1,5  | 5,0   | 111,9   |
|          | Prato       | Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e Arroz de tomate                                 | 33,3 | 5,4  | 19,7  | 264,3   |
|          | Vegetariano | Arroz de favas, pimentos e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>                                                     | 40,5 | 6,1  | 14,7  | 300,2   |
|          | Hortícolas  | Salada de beterraba e cenoura                                                                                 | 3,6  | 0,0  | 0,8   | 22,0    |
|          | Sobremesa   | Maçã vermelha                                                                                                 | 8,4  | 0,3  | 0,1   | 39,4    |

#### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

|          |             |                                                                                                                                  | HC   | LIP. | PROT. | ENERGIA |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------|
|          |             |                                                                                                                                  | (g)  | (g)  | (g)   | (Kcal)  |
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                    | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Creme de abóbora com ervilhas                                                                                                    | 10,7 | 1,4  | 3,0   | 73,3    |
|          | Prato       | Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                          | 36,6 | 14,9 | 11,8  | 335,3   |
|          | Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                          | 40,5 | 12,4 | 6,7   | 310,6   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface e cenoura                                                                                                       | 1,8  | 0,0  | 0,6   | 12,4    |
|          | Sobremesa   | Melão                                                                                                                            | 2,7  | 0,1  | 0,3   | 14,2    |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                    | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                               | 13,9 | 1,4  | 3,6   | 91,6    |
|          | Prato       | Massa de cavala, ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>                              | 29,4 | 11,7 | 26,4  | 337,7   |
|          | Vegetariano | Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>                                                                             | 32,4 | 6,4  | 29,0  | 324,4   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface e cenoura                                                                                                       | 1,8  | 0,0  | 0,6   | 12,4    |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                             | 5,9  | 0,2  | 0,2   | 29,2    |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                    | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Curgete e brócolos                                                                                                               | 13,1 | 1,6  | 3,5   | 89,9    |
|          | Prato       | Bifes de porco estufadas com cogumelos e ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 31,6 | 12,6 | 24,0  | 338,3   |
|          | Vegetariano | Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                         | 56,0 | 5,7  | 16,2  | 354,3   |
|          | Hortícolas  | Feijão verde e couve-flor cozidos                                                                                                | 2,4  | 0,2  | 1,6   | 20,9    |
|          | Sobremesa   | Maçã Golden                                                                                                                      | 8,4  | 0,3  | 0,1   | 39,4    |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                    | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                               | 13,9 | 1,4  | 3,6   | 91,6    |
|          | Prato       | Filetes de pescada assados com pimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata assada <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>          | 19,1 | 6,9  | 21,1  | 227,1   |
|          | Vegetariano | Grão assado com molho de tomate e pimento <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>             | 44,3 | 7,7  | 12,3  | 313,8   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface e couve roxa                                                                                                    | 2,4  | 0,0  | 1,5   | 20,4    |
|          | Sobremesa   | Melancia                                                                                                                         | 3,6  | 0,1  | 0,3   | 16,9    |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                    | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Creme de feijão verde                                                                                                            | 12,4 | 1,3  | 2,8   | 80,2    |
|          | Prato       | Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                            | 20,1 | 17,9 | 23,2  | 346,9   |
|          | Vegetariano | Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                 | 56,3 | 6,8  | 20,2  | 409,2   |
|          | Hortícolas  | Couve lombarda e cenoura cozidas                                                                                                 | 2,8  | 0,1  | 1,5   | 23,3    |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                                          | 4,9  | 0,1  | 0,6   | 25,1    |

#### Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

|          |             |                                                                                                                        | HC<br>(g)  | LIP.<br>(g) | PROT.<br>(g) | ENERGIA<br>(Kcal) |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                          | 13,5       | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Creme de cenoura com ervilhas                                                                                          | 12,9       | 1,3         | 2,7          | 83,8              |
|          | Prato       | Hambúrguer misto assado no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>             | 22,9       | 11,1        | 20,2         | 276,5             |
|          | Vegetariano | Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                        | 36,5       | 6,5         | 15,9         | 291,4             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, beterraba, pepino e cebola                                                                           | 2,5        | 0,2         | 1,3          | 20,2              |
|          | Sobremesa   | Melancia                                                                                                               | 3,6        | 0,1         | 0,3          | 16,9              |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                          | 13,5       | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Abóbora com brócolos                                                                                                   | 11,4       | 1,4         | 2,6          | 74,8              |
|          | Prato       | Salmão assado no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                 | 33,2       | 28,7        | 20,5         | 476,5             |
|          | Vegetariano | Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                              | 47,2       | 12,4        | 6,0          | 331,0             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                                 | 4,0        | 0,0         | 1,7          | 29,3              |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                                 | 9,6        | 0,2         | 0,7          | 45,8              |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                          | 13,5       | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>                                                                                | 12,7       | 1,4         | 3,2          | 84,2              |
|          | Prato       | Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                       | 21,8       | 6,6         | 27,2         | 269,3             |
|          | Vegetariano | Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>                           | 31,3       | 6,2         | 30,5         | 334,3             |
|          | Hortícolas  | Couve-flor cozida                                                                                                      | 0,6        | 0,0         | 0,6          | 5,9               |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                                | 4,9        | 0,1         | 0,6          | 25,1              |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                          | 13,5       | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                                      | 13,1       | 1,6         | 3,4          | 88,9              |
|          | Prato       | Pescada assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>               | 26,1       | 6,6         | 20,3         | 248,6             |
|          | Vegetariano | Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                             | 65,9       | 6,4         | 19,2         | 437,8             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e couve roxa                                                                                  | 3,3        | 0,1         | 1,7          | 26,1              |
|          | Sobremesa   | Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                                               | 7,4 / 13,7 | 0,2 / 0,0   | 0,4 / 0,0    | 35,3 / 56,0       |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                          | 13,5       | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | Sopa        | Alface e cenoura                                                                                                       | 13,3       | 1,3         | 2,4          | 83,3              |
|          | Prato       | Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> | 23,1       | 11,1        | 29,8         | 324,0             |
|          | Vegetariano | Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                    | 51,7       | 8,3         | 15,1         | 365,3             |
|          | Hortícolas  | Feijão verde cozido                                                                                                    | 1,8        | 0,1         | 0,9          | 15,0              |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                   | 5,9        | 0,2         | 0,2          | 29,2              |

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

|          |             |                                                                                                                            | HC   | LIP. | PROT. | ENERGIA |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|---------|
|          |             |                                                                                                                            | (g)  | (g)  | (g)   | (Kcal)  |
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Juliana de legumes (cenoura e couve coração)                                                                               | 15,1 | 1,5  | 2,7   | 95,4    |
|          | Prato       | Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                  | 40,3 | 12,2 | 12,2  | 322,9   |
|          | Vegetariano | Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                   | 45,9 | 6,1  | 12,5  | 315,8   |
|          | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Nabiças com feijão-frade <sup>(6)(13)</sup>                                                                                | 14,4 | 1,4  | 4,1   | 95,8    |
|          | Prato       | Bife de porco com molho de cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                | 30,8 | 10,9 | 27,9  | 336,5   |
|          | Vegetariano | Grão de bico estufado com cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>             | 48,6 | 8,3  | 14,2  | 343,3   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                                       | 3,1  | 0,1  | 1,2   | 22,3    |
|          | Sobremesa   | Maça vermelha                                                                                                              | 8,4  | 0,3  | 0,1   | 39,4    |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Couve portuguesa                                                                                                           | 12,8 | 1,4  | 2,9   | 83,2    |
|          | Prato       | Salada de maruca (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>                 | 23,3 | 8,3  | 26,2  | 286,1   |
|          | Vegetariano | Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>                                 | 33,6 | 6,1  | 30,7  | 343,1   |
|          | Hortícolas  | Couve-flor cozida                                                                                                          | 0,6  | 0,0  | 0,6   | 5,9     |
|          | Sobremesa   | Melancia                                                                                                                   | 3,6  | 0,1  | 0,3   | 16,9    |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)                                                                    | 15,0 | 1,3  | 3,5   | 97,7    |
|          | Prato       | Perna de frango assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                         | 22,1 | 17,8 | 21,8  | 339,5   |
|          | Vegetariano | Favas salteadas com abóbora e massa espiral <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                            | 36,5 | 6,5  | 15,8  | 291,7   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                                     | 4,0  | 0,0  | 1,7   | 29,3    |
|          | Sobremesa   | Melão                                                                                                                      | 2,7  | 0,1  | 0,3   | 14,2    |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Crema de alho francês e couve-flor <sup>(9)</sup>                                                                          | 13,9 | 1,5  | 3,4   | 92,2    |
|          | Prato       | Abrótea no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                           | 25,5 | 5,4  | 19,1  | 229,6   |
|          | Vegetariano | Feijão branco estufado com cenoura e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 66,3 | 6,4  | 19,2  | 438,5   |
|          | Hortícolas  | Salada de beterraba, cenoura e pepino                                                                                      | 3,9  | 0,1  | 1,0   | 25,7    |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                       | 5,9  | 0,2  | 0,2   | 29,2    |

## Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alérgenos:** (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

|                 |                    |                                                                                                                      | HC<br>(g)     | LIP.<br>(g)  | PROT.<br>(g) | ENERGIA<br>(Kcal)      |
|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------------|
| <b>2ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                        | 13,5          | 0,4          | 2,3          | <b>68,1</b>            |
|                 | <b>Sopa</b>        | Abóbora com feijão verde                                                                                             | 12,3          | 1,3          | 2,3          | <b>77,3</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                       | 22,9          | 11,8         | 22,2         | <b>290,7</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>                                                                 | 32,4          | 6,4          | 29,0         | <b>324,4</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, tomate e cenoura                                                                                   | 2,7           | 0,1          | 0,8          | <b>18,1</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Maçã Golden                                                                                                          | 8,4           | 0,3          | 0,1          | <b>39,4</b>            |
| <b>3ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                        | 13,5          | 0,4          | 2,3          | <b>68,1</b>            |
|                 | <b>Sopa</b>        | Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                  | 13,4          | 1,2          | 3,7          | <b>89,7</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Pescada estufada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                        | 33,0          | 6,7          | 20,9         | <b>279,2</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Lentilhas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                               | 56,8          | 5,6          | 15,8         | <b>356,1</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos                                                                             | 3,7           | 0,3          | 1,8          | <b>30,5</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Melancia                                                                                                             | 3,6           | 0,1          | 0,3          | <b>16,9</b>            |
| <b>4ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                        | 13,5          | 0,4          | 2,3          | <b>68,1</b>            |
|                 | <b>Sopa</b>        | Alho-francês com curgete <sup>(9)</sup>                                                                              | 12,8          | 1,4          | 3,0          | <b>83,5</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Carne de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e ervilhas cozidas | 14,2          | 12,9         | 24,8         | <b>279,7</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Ervilhas salteadas com massa espiral e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>                                 | 36,1          | 6,9          | 15,7         | <b>300,7</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, cebola e beterraba                                                                                 | 2,4           | 0,1          | 1,1          | <b>18,4</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Pêra                                                                                                                 | 5,9           | 0,2          | 0,2          | <b>29,2</b>            |
| <b>5ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                        | 13,5          | 0,4          | 2,3          | <b>68,1</b>            |
|                 | <b>Sopa</b>        | Creme de cenoura com brócolos                                                                                        | 11,9          | 1,5          | 2,6          | <b>79,0</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                           | 17,6          | 19,7         | 29,2         | <b>371,4</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                          | 45,6          | 6,3          | 18,5         | <b>350,1</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Couve-flor e cenoura cozidas                                                                                         | 2,2           | 0,0          | 0,8          | <b>14,8</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Laranja                                                                                                              | 4,9           | 0,1          | 0,6          | <b>25,1</b>            |
| <b>6ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                        | 13,5          | 0,4          | 2,3          | <b>68,1</b>            |
|                 | <b>Sopa</b>        | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                            | 12,1          | 1,6          | 4,5          | <b>90,9</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                  | 32,8          | 10,1         | 21,3         | <b>310,1</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Arroz de grão com caril <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                             | 58,7          | 7,9          | 12,8         | <b>374,3</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                               | 4,0           | 0,0          | 1,7          | <b>29,3</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                                          | 7.4 /<br>19.0 | 0.2 /<br>0.8 | 0.4 /<br>2.4 | <b>35.3 /<br/>93.0</b> |

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos