

|          |             |                                                                                                                | HC   | LIP. | PROT. | ENERGIA      |
|----------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-------|--------------|
|          |             |                                                                                                                | (g)  | (g)  | (g)   | (Kcal)       |
| 2ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|          | Sopa        | Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>                                                 | 14,8 | 1,4  | 2,7   | <b>93,2</b>  |
|          | 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  | <b>335,3</b> |
|          | 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   | <b>310,6</b> |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                         | 4,0  | 0,0  | 1,7   | <b>29,3</b>  |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                           | 5,9  | 0,2  | 0,2   | <b>29,2</b>  |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|          | Sopa        | Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                             | 12,7 | 1,5  | 3,5   | <b>87,0</b>  |
|          | Prato       | Pescada cozida com todos (c/ ovo, batata, cenoura e couve) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>              | 20,1 | 12,5 | 28,9  | <b>317,8</b> |
|          | Vegetariano | Lentilhas salteadas com batata, cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                      | 44,5 | 5,5  | 16,7  | <b>315,9</b> |
|          | Hortícolas  | Couve lombarda e cenoura cozidos                                                                               | 2,8  | 0,1  | 1,5   | <b>23,3</b>  |
|          | Sobremesa   | Maçã vermelha                                                                                                  | 8,4  | 0,3  | 0,1   | <b>39,4</b>  |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|          | Sopa        | Feijão verde com cenoura                                                                                       | 13,7 | 1,2  | 2,5   | <b>84,7</b>  |
|          | Prato       | Bifes de frango salteados com cogumelos e pimento e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>            | 21,8 | 6,9  | 26,2  | <b>257,5</b> |
|          | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com cogumelos, pimento e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                 | 48,9 | 8,4  | 14,4  | <b>347,1</b> |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e milho                                                                               | 6,0  | 1,0  | 1,7   | <b>42,8</b>  |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                        | 4,9  | 0,1  | 0,6   | <b>25,1</b>  |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|          | Sopa        | Abóbora com brócolos                                                                                           | 11,4 | 1,4  | 2,6   | <b>74,8</b>  |
|          | Prato       | Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> | 27,4 | 5,4  | 20,1  | <b>243,5</b> |
|          | Vegetariano | Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                     | 65,9 | 6,4  | 19,2  | <b>437,8</b> |
|          | Hortícolas  | Feijão verde e couve-flor cozido                                                                               | 2,4  | 0,2  | 1,6   | <b>20,9</b>  |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                         | 9,6  | 0,2  | 0,7   | <b>45,8</b>  |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|          | Sopa        | Couve branca com cenoura ripada                                                                                | 14,2 | 1,4  | 2,3   | <b>88,4</b>  |
|          | Prato       | Carne de vaca estufada com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>             | 14,2 | 14,3 | 18,5  | <b>264,1</b> |
|          | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                 | 36,1 | 6,5  | 12,8  | <b>282,4</b> |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, beterraba, pepino e cebola                                                                   | 2,5  | 0,2  | 1,3   | <b>20,2</b>  |
|          | Sobremesa   | Maçã Golden                                                                                                    | 8,4  | 0,3  | 0,1   | <b>39,4</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) Tremoço; (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            | LIP.         | PROT.        | ENERGIA                |
|-----------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|------------------------|
|                 |                    |                                                                                                                               | (g)           | (g)          | (g)          | (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>        | Creme de couve-flor                                                                                                           | 10,3          | 1,3          | 2,3          | <b>67,6</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Massinha de atum com milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                      | 26,8          | 18,2         | 27,6         | <b>388,5</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Massinha de ervilhas com milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                     | 38,0          | 7,3          | 14,3         | <b>304,1</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de beterraba, cenoura e pepino                                                                                         | 3,9           | 0,1          | 1,0          | <b>25,7</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Maçã vermelha                                                                                                                 | 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>        | Creme de abóbora                                                                                                              | 12,2          | 1,3          | 1,8          | <b>74,6</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Pá de porco assada com castanhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de açafrão <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                       | 45,8          | 12,9         | 24,6         | <b>405,1</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Seitan assado com castanhas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de açafrão <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                     | 46,8          | 6,4          | 16,8         | <b>320,9</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, couve roxa e milho                                                                                          | 7,3           | 0,9          | 2,7          | <b>54,0</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Dióspiro                                                                                                                      | 17,3          | 17,3         | 0,7          | <b>67,9</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>        | Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                           | 15,5          | 1,3          | 4,8          | <b>105,5</b>           |
|                 | <b>Prato</b>       | Maruca estufada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida                                                           | 18,2          | 5,2          | 19,9         | <b>203,5</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Salteado de feijão frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                 | 49,8          | 6,4          | 19,1         | <b>370,9</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Brócolos e couve-flor cozidos                                                                                                 | 0,9           | 0,2          | 1,4          | <b>12,5</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                                                      | 7.4 /<br>13.7 | 0.2 /<br>0.0 | 0.4 /<br>0.0 | <b>35.3 /<br/>56.0</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>        | Brócolos                                                                                                                      | 11,9          | 1,5          | 2,6          | <b>79,0</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Frango estufado com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                        | 24,7          | 17,9         | 22,4         | <b>356,2</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Grão-de-bico estufado com cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>           | 51,7          | 8,3          | 15,1         | <b>365,3</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, tomate e cenoura                                                                                            | 2,7           | 0,1          | 0,8          | <b>18,1</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Pêra                                                                                                                          | 5,9           | 0,2          | 0,2          | <b>29,2</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>        | Cenoura com curgete                                                                                                           | 14,3          | 1,4          | 2,8          | <b>90,0</b>            |
|                 | <b>Prato</b>       | Salmão assado no forno com orégãos <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>            | 33,2          | 28,7         | 20,5         | <b>476,5</b>           |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Feijão preto salteado com alho francês e pimento <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 64,8          | 6,5          | 19,5         | <b>434,2</b>           |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Couve e cenoura salteadas                                                                                                     | 2,8           | 1,1          | 1,5          | <b>32,3</b>            |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Laranja                                                                                                                       | 4,9           | 0,1          | 0,6          | <b>25,1</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) Tremoço; (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   | 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 tomate com ervilhas                                                                                                                         | 11,9 | 1,5  | 3,3   | 80,9    |
|          | 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, tomate e couve roxa                                                                                                                | 3,3  | 0,1  | 1,7   | 26,1    |
|          | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                                                 | 5,9  | 0,2  | 0,2   | 29,2    |
| 3ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>                                                                                                               | 12,9 | 1,4  | 3,0   | 85,6    |
|          | Prato       | Feijoadà à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 33,2 | 10,1 | 25,7  | 335,5   |
|          | Vegetariano | Feijoadà vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                    | 66,2 | 6,4  | 20,2  | 444,3   |
|          | Hortícolas  | Cenoura e couve cozidas                                                                                                                              | 2,8  | 0,1  | 1,5   | 23,3    |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                                                              | 4,9  | 0,1  | 0,6   | 25,1    |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Feijão vermelho e couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                  | 15,0 | 1,3  | 4,3   | 99,3    |
|          | Prato       | Bacalhau à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>                                              | 17,5 | 9,3  | 23,3  | 250,4   |
|          | Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                       | 19,2 | 12,6 | 15,6  | 259,0   |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa e milho                                                                                                                 | 7,3  | 0,9  | 2,7   | 54,0    |
|          | 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        | Nabo e brócolos                                                                                                                                      | 11,9 | 1,5  | 2,6   | 79,0    |
|          | Prato       | Tirinhas de frango salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                   | 21,4 | 6,7  | 25,4  | 250,1   |
|          | Vegetariano | Favas salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                | 35,0 | 6,4  | 15,5  | 282,3   |
|          | Hortícolas  | Salada de beterraba, cenoura e pepino                                                                                                                | 3,9  | 0,1  | 1,0   | 25,7    |
|          | Sobremesa   | Banana                                                                                                                                               | 9,6  | 0,2  | 0,7   | 45,8    |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 13,5 | 0,4  | 2,3   | 68,1    |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com nabijas <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                          | 14,2 | 1,6  | 3,9   | 96,3    |
|          | Prato       | Red fish assado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                         | 32,3 | 7,7  | 18,6  | 275,2   |
|          | Vegetariano | Arroz de grão-de-bico com pimento e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                                         | 60,5 | 7,9  | 13,0  | 383,2   |
|          | 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    |

**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) 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        | Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                 | 11,8       | 1,6       | 2,6       | 79,9        |
|          | Prato       | Hambúrguer misto assado no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>   | 32,7       | 10,7      | 19,2      | 306,5       |
|          | 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, milho e tomate                                                                                   | 6,0        | 1,0       | 1,7       | 42,8        |
|          | Sobremesa   | Dióspiro                                                                                                           | 17,3       | 17,3      | 0,7       | 67,9        |
| 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       | Solha assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida e feijão frade cozido <sup>(6)(13)</sup> | 30,3       | 7,0       | 27,0      | 308,9       |
|          | Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                        | 45,6       | 6,3       | 18,5      | 350,1       |
|          | Hortícolas  | Salada de cenoura, pepino e pimento                                                                                | 2,5        | 0,2       | 0,8       | 18,3        |
|          | Sobremesa   | Laranja                                                                                                            | 4,9        | 0,1       | 0,6       | 25,1        |
| 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       | Coxa 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 | 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  | Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos                                                                           | 3,7        | 0,3       | 1,8       | 30,5        |
|          | Sobremesa   | Maçã vermelha                                                                                                      | 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        | Abóbora com brócolos                                                                                               | 11,4       | 1,4       | 2,6       | 74,8        |
|          | Prato       | Pescada estufada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>        | 35,2       | 6,8       | 22,0      | 295,0       |
|          | 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, couve roxa, pepino e cebola                                                                      | 2,7        | 0,2       | 1,8       | 24,1        |
|          | Sobremesa   | Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                                        | 7,4 / 19,0 | 0,2 / 0,8 | 0,4 / 2,4 | 35,3 / 93,0 |
| 6ª 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       | Carne de porco à Portuguesa (c/ batata frita, azeitona e salsa) <sup>(1)(4)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                | 17,5       | 15,2      | 22,1      | 299,4       |
|          | Vegetariano | Soja à Portuguesa (c/ batata frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                      | 38,7       | 20,1      | 43,2      | 540,6       |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                               | 3,1        | 0,1       | 1,2       | 22,3        |
|          | 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) 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