

|                 |                    |                                                                                                                | 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>                                                                                  | 24,2      | 0,6         | 4,1          | <b>122,6</b>      |
|                 | <b>Sopa</b>        | Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>                                                 | 20,0      | 1,6         | 3,8          | <b>124,2</b>      |
|                 | <b>Prato</b>       | Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>        | 63,7      | 28,6        | 21,8         | <b>611,2</b>      |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>        | 64,7      | 20,3        | 10,2         | <b>496,9</b>      |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                         | 5,9       | 0,1         | 2,7          | <b>44,5</b>       |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                 | 14,9      | 0,4         | 0,7          | <b>70,6</b>       |
| <b>3ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 24,2      | 0,6         | 4,1          | <b>122,6</b>      |
|                 | <b>Sopa</b>        | Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                             | 15,6      | 1,6         | 4,3          | <b>104,6</b>      |
|                 | <b>Prato</b>       | Pescada cozida com todos (c/ ovo, batata, cenoura e couve) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>              | 28,7      | 21,9        | 41,1         | <b>489,4</b>      |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Lentilhas salteadas com batata, cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                      | 67,4      | 9,8         | 26,1         | <b>494,5</b>      |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Couve lombarda e cenoura cozidos                                                                               | 4,2       | 0,2         | 2,4          | <b>36,0</b>       |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                 | 14,9      | 0,4         | 0,7          | <b>70,6</b>       |
| <b>4ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 24,2      | 0,6         | 4,1          | <b>122,6</b>      |
|                 | <b>Sopa</b>        | Feijão verde com cenoura                                                                                       | 18,4      | 1,3         | 3,4          | <b>111,4</b>      |
|                 | <b>Prato</b>       | Bifes de frango salteados com cogumelos e pimento e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>            | 37,2      | 12,0        | 39,3         | <b>421,7</b>      |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Grão-de-bico estufado com cogumelos, pimento e macarronete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                 | 79,8      | 14,6        | 23,5         | <b>574,5</b>      |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, tomate e milho                                                                               | 13,4      | 2,2         | 3,8          | <b>95,2</b>       |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                 | 14,9      | 0,4         | 0,7          | <b>70,6</b>       |
| <b>5ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 24,2      | 0,6         | 4,1          | <b>122,6</b>      |
|                 | <b>Sopa</b>        | Abóbora com brócolos                                                                                           | 14,4      | 1,5         | 3,6          | <b>95,0</b>       |
|                 | <b>Prato</b>       | Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> | 43,0      | 9,5         | 25,6         | <b>365,8</b>      |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                     | 87,7      | 10,8        | 23,3         | <b>588,7</b>      |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Feijão-verde e couve-flor cozidos                                                                              | 6,0       | 0,3         | 2,1          | <b>43,3</b>       |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                 | 14,9      | 0,4         | 0,7          | <b>70,6</b>       |
| <b>6ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                  | 24,2      | 0,6         | 4,1          | <b>122,6</b>      |
|                 | <b>Sopa</b>        | Couve branca com cenoura ripada                                                                                | 19,1      | 1,5         | 3,1          | <b>116,1</b>      |
|                 | <b>Prato</b>       | Carne de vaca estufada com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>             | 26,1      | 22,5        | 27,6         | <b>424,9</b>      |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Ervilhas estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                 | 56,4      | 11,2        | 19,1         | <b>444,7</b>      |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, beterraba, pepino e cebola                                                                   | 3,4       | 0,3         | 2,0          | <b>29,5</b>       |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                 | 14,9      | 0,4         | 0,7          | <b>70,6</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= Lipídios, 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) **Tremoco**; (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>                                                                                                 | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|                 | <b>Sopa</b>        | Creme de couve-flor                                                                                                           | 13,4        | 1,5         | 3,3          | 87,0              |
|                 | <b>Prato</b>       | Massinha de atum com milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                      | 44,8        | 25,9        | 36,4         | 569,5             |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Massinha de ervilhas com milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                     | 60,9        | 12,8        | 21,8         | 489,6             |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de beterraba, cenoura e pepino                                                                                         | 5,4         | 0,2         | 1,4          | 35,9              |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                                | 14,9        | 0,4         | 0,7          | 70,6              |
| <b>3ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                 | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|                 | <b>Sopa</b>        | Creme de abóbora                                                                                                              | 15,6        | 1,4         | 2,3          | 93,2              |
|                 | <b>Prato</b>       | Pá de porco assada com castanhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de açafrão <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                       | 75,0        | 20,3        | 35,3         | 635,9             |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Seitan assado com castanhas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de açafrão <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                     | 76,6        | 11,4        | 26,9         | 531,0             |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, couve roxa e milho                                                                                          | 14,7        | 2,0         | 5,0          | 107,9             |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                                | 14,9        | 0,4         | 0,7          | 70,6              |
| <b>4ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                 | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|                 | <b>Sopa</b>        | Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                           | 18,8        | 1,4         | 5,8          | 126,0             |
|                 | <b>Prato</b>       | Maruca estufada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida                                                           | 24,9        | 9,2         | 25,1         | 288,5             |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Salteado de feijão frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                 | 63,0        | 10,9        | 23,8         | 492,2             |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Brócolos e couve-flor cozidos                                                                                                 | 1,4         | 0,3         | 2,1          | 19,5              |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>                                                                      | 14,9 / 27,4 | 0,4 / 0,0   | 0,7 / 0,0    | 70,6 / 111,9      |
| <b>5ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                 | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|                 | <b>Sopa</b>        | Brócolos                                                                                                                      | 15,6        | 1,7         | 3,7          | 103,6             |
|                 | <b>Prato</b>       | Frango estufado com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                        | 39,9        | 26,7        | 31,6         | 536,2             |
|                 | <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>           | 83,3        | 14,2        | 24,2         | 594,4             |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, tomate e cenoura                                                                                            | 4,6         | 0,2         | 1,5          | 31,8              |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época                                                                                                                | 14,9        | 0,4         | 0,7          | 70,6              |
| <b>6ª Feira</b> | <b>Pão</b>         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                 | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|                 | <b>Sopa</b>        | Cenoura com curgete                                                                                                           | 19,2        | 1,6         | 3,7          | 119,0             |
|                 | <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>            | 49,2        | 38,6        | 26,2         | 653,8             |
|                 | <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> | 87,3        | 11,1        | 24,5         | 594,9             |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Couve e cenoura salteadas                                                                                                     | 4,2         | 1,2         | 2,4          | 45,0              |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | 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.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, 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) Tremoco; (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>                                                                                                                        | 24,2 | 0,6  | 4,1   | 122,6   |
|          | Sopa        | Creme de tomate com ervilhas                                                                                                                         | 14,2 | 1,5  | 3,9   | 94,1    |
|          | Prato       | Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                            | 71,7 | 23,3 | 23,5  | 595,8   |
|          | Vegetariano | Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                             | 67,8 | 10,5 | 18,3  | 478,5   |
|          | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 24,2 | 0,6  | 4,1   | 122,6   |
|          | Sopa        | Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>                                                                                                               | 17,1 | 1,6  | 4,2   | 112,7   |
|          | Prato       | Feijoada 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> | 55,4 | 15,9 | 38,7  | 539,9   |
|          | Vegetariano | Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                    | 88,0 | 10,7 | 24,6  | 596,4   |
|          | Hortícolas  | Cenoura e couve cozidas                                                                                                                              | 4,2  | 0,2  | 2,4   | 36,0    |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                       | 14,9 | 0,4  | 0,7   | 70,6    |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 24,2 | 0,6  | 4,1   | 122,6   |
|          | Sopa        | Feijão vermelho e couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                  | 18,1 | 1,3  | 5,0   | 116,7   |
|          | Prato       | Bacalhau com natas <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>                                                                                         | 34,9 | 18,9 | 30,5  | 436,9   |
|          | Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                       | 27,2 | 19,8 | 23,3  | 390,7   |
|          | 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    |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 24,2 | 0,6  | 4,1   | 122,6   |
|          | Sopa        | Nabo e brócolos                                                                                                                                      | 15,6 | 1,7  | 3,7   | 103,6   |
|          | Prato       | Tirinhas de frango salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                   | 35,7 | 11,5 | 37,4  | 401,2   |
|          | Vegetariano | Favas salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                | 55,2 | 11,1 | 23,1  | 446,5   |
|          | Hortícolas  | Salada de beterraba, cenoura e pepino                                                                                                                | 5,4  | 0,2  | 1,4   | 35,9    |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                       | 14,9 | 0,4  | 0,7   | 70,6    |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                                        | 24,2 | 0,6  | 4,1   | 122,6   |
|          | Sopa        | Grão-de-bico com nabiças <sup>(6)(13)</sup>                                                                                                          | 17,3 | 1,7  | 4,6   | 114,1   |
|          | Prato       | Red fish assado <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                         | 48,0 | 12,3 | 23,9  | 401,8   |
|          | Vegetariano | Arroz de grão-de-bico com pimento e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                                         | 92,7 | 13,5 | 20,4  | 603,1   |
|          | Hortícolas  | Feijão-verde e couve-flor cozidos                                                                                                                    | 6,0  | 0,3  | 2,1   | 43,3    |
|          | 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.

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

**Alergénios:** (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoi; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) **Tremoco**; (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>                                                                                      | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|          | Sopa        | Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>                                                                                 | 15,3        | 1,8         | 3,4          | 101,8             |
|          | Prato       | Hambúrguer misto assado no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>   | 48,6        | 20,3        | 36,8         | 527,6             |
|          | Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>              | 70,9        | 20,3        | 9,0          | 512,3             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, milho e tomate                                                                                   | 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 <sup>(1)</sup>                                                                                      | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|          | Sopa        | Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)                                                            | 19,7        | 1,4         | 4,4          | 124,1             |
|          | Prato       | Solha assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida e feijão frade cozido <sup>(6)(13)</sup> | 45,5        | 11,6        | 36,7         | 461,0             |
|          | Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                        | 58,9        | 10,9        | 23,1         | 471,2             |
|          | Hortícolas  | Salada de cenoura, pepino e pimento                                                                                | 3,9         | 0,4         | 1,3          | 29,0              |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                     | 14,9        | 0,4         | 0,7          | 70,6              |
| 4ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                      | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|          | Sopa        | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                          | 15,1        | 1,8         | 5,6          | 110,7             |
|          | Prato       | Coxa de frango assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                  | 36,4        | 26,6        | 30,7         | 512,9             |
|          | Vegetariano | Estufado de soja, milho e couve flor <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>      | 60,6        | 12,5        | 49,5         | 590,6             |
|          | Hortícolas  | Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos                                                                           | 6,5         | 0,5         | 3,2          | 53,6              |
|          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                     | 14,9        | 0,4         | 0,7          | 70,6              |
| 5ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                      | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|          | Sopa        | Abóbora com brócolos                                                                                               | 14,4        | 1,5         | 3,6          | 95,0              |
|          | Prato       | Carapauzinhos fritos <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> | 44,6        | 25,1        | 26,9         | 520,2             |
|          | Vegetariano | Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                         | 87,7        | 10,8        | 23,3         | 588,7             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa, pepino e cebola                                                                      | 4,0         | 0,3         | 2,9          | 37,3              |
|          | Sobremesa   | Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                                        | 14,9 / 19,0 | 0,4 / 0,8   | 0,7 / 2,4    | 70,6 / 93,0       |
| 6ª Feira | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                      | 24,2        | 0,6         | 4,1          | 122,6             |
|          | Sopa        | Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>                                                                        | 20,0        | 1,6         | 3,8          | 124,2             |
|          | Prato       | Carne de porco à Portuguesa (c/ batata frita, azeitona e salsa) <sup>(1)(4)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                | 24,2        | 25,0        | 31,7         | 453,7             |
|          | Vegetariano | Soja à Portuguesa (c/ batata frita, azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>                      | 26,3        | 11,7        | 27,3         | 340,7             |
|          | 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              |

**Notas:**

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

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, 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) **Tremoco**; (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 alérgénio (12) Sulfitos