

|          |             |                                                                                                                                     | HC<br>(g) | LIP.<br>(g) | PROT.<br>(g) | ENERGIA<br>(Kcal) |
|----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Pão         |                                                                                                                                     |           |             |              |                   |
|          | Sopa        |                                                                                                                                     |           |             |              |                   |
|          | Prato       | Restauração da Independência                                                                                                        |           |             |              |                   |
|          | Vegetariano |                                                                                                                                     |           |             |              |                   |
|          | Hortícolas  |                                                                                                                                     |           |             |              |                   |
|          | Sobremesa   |                                                                                                                                     |           |             |              |                   |
| 3ª 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       | Massa de cavala, ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(9)(10)(11)</sup>                                 | 29,4      | 11,7        | 26,4         | 337,7             |
|          | Vegetariano | Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(5)(8)(9)(10)(11)</sup>                                                                                | 32,4      | 6,4         | 29,0         | 324,4             |
|          | Hortícolas  | Salada de alface e tomate                                                                                                           | 1,1       | 0,1         | 0,6          | 9,2               |
|          | 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        | Curgete e brócolos                                                                                                                  | 13,1      | 1,6         | 3,5          | 89,9              |
|          | Prato       | Tirinhas de porco salteadas 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  | Salada de alface, beterraba e pepino                                                                                                | 2,5       | 0,2         | 1,3          | 20,2              |
|          | 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        | Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>                                                                                  | 13,9      | 1,4         | 3,6          | 91,6              |
|          | Prato       | Escamudo com grelos, batata, ovo e crosta de broa <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>                            | 26,9      | 8,9         | 22,1         | 282,6             |
|          | Vegetariano | Favas com grelos, batata e crosta de broa <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                              | 39,4      | 6,2         | 16,3         | 304,2             |
|          | Hortícolas  | Salada de milho, couve roxa e pepino                                                                                                | 7,4       | 1,0         | 2,5          | 54,2              |
|          | 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        | Creme de feijão verde                                                                                                               | 12,4      | 1,3         | 2,8          | 80,2              |
|          | Prato       | Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</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)</sup>                                     | 51,7      | 8,3         | 15,1         | 365,3             |
|          | Hortícolas  | Couve lombarda e cenoura cozidas                                                                                                    | 2,8       | 0,1         | 1,5          | 23,3              |
|          | Sobremesa   | Maçã Golden                                                                                                                         | 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) 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 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)       |
| <b>2ª Feira</b> | Pão         |                                                                                                                                    |      |      |       |              |
|                 | Sopa        |                                                                                                                                    |      |      |       |              |
|                 | Prato       | <b>Imaculada Conceição</b>                                                                                                         |      |      |       |              |
|                 | Vegetariano |                                                                                                                                    |      |      |       |              |
|                 | Hortícolas  |                                                                                                                                    |      |      |       |              |
|                 | Sobremesa   |                                                                                                                                    |      |      |       |              |
| <b>3ª Feira</b> | 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       | Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>  | 15,6 | 13,0 | 42,4  | <b>373,0</b> |
|                 | Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>  | 46,3 | 13,1 | 7,9   | <b>348,3</b> |
|                 | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                                               | 3,1  | 0,1  | 1,2   | <b>22,3</b>  |
|                 | Sobremesa   | Maça vermelha                                                                                                                      | 8,4  | 0,3  | 0,1   | <b>39,4</b>  |
| <b>4ª Feira</b> | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                      | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|                 | Sopa        | Creme de cenoura com ervilhas                                                                                                      | 12,9 | 1,3  | 2,7   | <b>83,8</b>  |
|                 | Prato       | Massinha de peixe gratinada (c/ pescada, peixe vermelho, brócolos, pimentos e queijo) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup> | 23,5 | 12,9 | 25,9  | <b>319,3</b> |
|                 | Vegetariano | Massa com grão, brócolos e pimentos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>                                                            | 49,2 | 8,4  | 14,4  | <b>349,4</b> |
|                 | Hortícolas  | Salada de alface, couve roxa e milho                                                                                               | 7,3  | 0,9  | 2,7   | <b>54,0</b>  |
|                 | Sobremesa   | Dióspiro                                                                                                                           | 17,3 | 17,3 | 0,7   | <b>67,9</b>  |
| <b>5ª Feira</b> | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                      | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|                 | Sopa        | Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>                                                                                            | 12,7 | 1,4  | 3,2   | <b>84,2</b>  |
|                 | Prato       | Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                   | 21,8 | 6,6  | 27,2  | <b>269,3</b> |
|                 | Vegetariano | Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>                                       | 31,3 | 6,2  | 30,5  | <b>334,3</b> |
|                 | Hortícolas  | Couve-flor cozida                                                                                                                  | 0,6  | 0,0  | 0,6   | <b>5,9</b>   |
|                 | Sobremesa   | Kiwi                                                                                                                               | 7,1  | 0,3  | 0,7   | <b>36,5</b>  |
| <b>6ª Feira</b> | Pão         | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                                                                                      | 13,5 | 0,4  | 2,3   | <b>68,1</b>  |
|                 | Sopa        | Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>                                                                                  | 13,1 | 1,6  | 3,4   | <b>88,9</b>  |
|                 | Prato       | 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> |
|                 | Vegetariano | 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> |
|                 | Hortícolas  | Salada de alface, tomate e pepino                                                                                                  | 1,4  | 0,2  | 0,9   | <b>12,9</b>  |
|                 | Sobremesa   | Pêra                                                                                                                               | 5,9  | 0,2  | 0,2   | <b>29,2</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

|                 |                    |                                                                                                             | 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>        | Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>                                                               | 13,5 | 1,4  | 3,1   | <b>89,6</b>  |
|                 | <b>Prato</b>       | 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  | <b>322,9</b> |
|                 | <b>Vegetariano</b> | 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  | <b>315,8</b> |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, tomate e beterraba                                                                        | 3,1  | 0,1  | 1,2   | <b>22,3</b>  |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Pêra                                                                                                        | 5,9  | 0,2  | 0,2   | <b>29,2</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>        | Caldo verde (s/ chouriço)                                                                                   | 12,1 | 1,6  | 4,5   | <b>90,9</b>  |
|                 | <b>Prato</b>       | Perna de frango assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batata frita    | 41,2 | 22,3 | 22,4  | <b>460,0</b> |
|                 | <b>Vegetariano</b> | Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batata frita | 50,7 | 11,0 | 18,1  | <b>382,2</b> |
|                 | <b>Hortícolas</b>  | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                      | 4,0  | 0,0  | 1,7   | <b>29,3</b>  |
|                 | <b>Sobremesa</b>   | Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                             | 14,7 | 2,0  | 1,1   | <b>83,6</b>  |
| <b>4ª Feira</b> | <b>Pão</b>         |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Sopa</b>        |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Prato</b>       |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Vegetariano</b> |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Hortícolas</b>  |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Sobremesa</b>   |                                                                                                             |      |      |       |              |
| <b>5ª Feira</b> | <b>Pão</b>         |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Sopa</b>        |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Prato</b>       |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Vegetariano</b> |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Hortícolas</b>  |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Sobremesa</b>   |                                                                                                             |      |      |       |              |
| <b>6ª Feira</b> | <b>Pão</b>         |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Sopa</b>        |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Prato</b>       |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Vegetariano</b> |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Hortícolas</b>  |                                                                                                             |      |      |       |              |
|                 | <b>Sobremesa</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) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (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