

		HC (g)	LIP. (g)	PROT. (g)	ENERGIA (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>	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	<b>95,8</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>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	17,3	1,6	3,5	<b>109,4</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	33,7	15,9	38,2	<b>441,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão salteado com batata e espinafres <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	13,7	20,4	<b>498,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e cenoura salteadas	4,2	1,2	2,4	<b>45,0</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>	Curgete com cenoura	19,2	1,6	3,7	<b>119,0</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco estufada aos cubos c/ ervilhas e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	30,3	16,0	35,9	<b>424,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão vermelho estufado com cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	74,4	11,2	24,3	<b>541,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura e pepino	5,4	0,2	1,4	<b>35,9</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>	Feijão branco com nabijas <sup>(6)(13)</sup>	16,9	1,5	4,7	<b>112,2</b>
	<b>Prato</b>	Peixe vermelho assado no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	24,2	12,1	22,8	<b>301,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	41,4	10,3	45,0	<b>472,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e milho	14,7	2,0	5,0	<b>107,9</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>	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	16,0	1,8	3,5	<b>106,1</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado com cebola e pimento vermelho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	37,9	26,9	31,6	<b>528,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	57,2	11,5	19,8	<b>455,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	<b>34,8</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, PKU I = 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) **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	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	Abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	106,8
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(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, beterraba e pepino	3,4	0,3	2,0	29,5
	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	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	19,7	1,5	3,7	122,1
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	37,1	11,8	35,5	402,9
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	52,3	11,4	47,4	534,9
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	4,2	0,2	0,7	24,9
	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	Cenoura com curgete	19,2	1,6	3,7	119,0
	Prato	Tintureira frita <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de feijão <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,8	9,7	33,0	452,4
	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, pepino e pimento	1,9	0,5	1,9	22,5
	Sobremesa	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	19,9	32,7	402,2
	Vegetariano	Caril de feijão branco <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	70,4	11,1	23,7	519,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	34,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Salada de cavala com feijão frade e batata <sup>(1)(4)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	31,9	15,7	29,4	399,2
	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	Brócolos e cenoura cozidos	2,9	0,3	1,4	23,7
	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, PROI= 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) **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	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	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	17,2	1,5	4,0	112,1
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	44,5	20,6	40,3	542,6
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	56,4	11,2	19,1	444,9
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	102,4
	Prato	Filetes de pescada assados em cama de couve e pimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	52,9	12,0	31,1	454,8
	Vegetariano	Feijão branco assado em cama de couve e pimento <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	86,1	11,0	25,0	591,6
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,4	0,3	2,1	19,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	16,3	1,8	3,9	107,9
	Prato	Febras de porco estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,4	16,4	36,8	446,2
	Vegetariano	Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	5,9	0,1	2,7	44,5
	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	Feijão-frade com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	17,5	1,5	4,8	113,5
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	24,2	14,8	23,4	327,0
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida	41,4	10,3	45,0	472,4
	Hortícolas	Salada de milho, couve roxa e pepino	14,9	2,1	4,6	107,1
	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	Curgete com alface	16,5	1,6	3,8	106,0
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	62,4	17,2	37,4	576,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	88,0	10,7	24,6	596,4
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	4,2	0,2	2,4	36,0
	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= 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) 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

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(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>	Arroz de pato (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	48,4	17,9	23,1	450,7
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão, cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	92,0	13,5	20,9	600,9
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6
	<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>	Salada de maruca (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	34,4	14,9	36,4	439,0
	<b>Vegetariano</b>	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	50,4	10,7	48,7	542,7
	<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> , Esparguete <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> , Esparguete <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>	Grão-de-bico com agrião <sup>(6)(13)</sup>	15,8	1,7	4,2	104,7
	<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