

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,7	29,6	23,4	662,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,7	21,3	11,8	548,7
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Crema de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	102,4
	Prato	Massinha de peixe gratinada (c/ pescada, peixe vermelho, brócolos, pimentos e queijo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	38,3	20,7	36,8	495,4
	Vegetariano	Massa com grão, brócolos e pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	80,2	14,6	23,5	578,0
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	16,5	1,5	4,4	108,1
	Prato	Feijoadinha à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,4	17,2	37,4	576,4
	Vegetariano	Feijoadinha vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	16,0	1,8	4,1	106,5
	Prato	Abrótea assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	24,9	9,2	24,1	284,3
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida	41,4	10,3	45,0	472,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alface e cenoura	18,1	1,4	3,4	111,4
	Prato	Peito de peru estufado com ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	41,3	21,0	34,4	506,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,4	11,2	19,1	444,7
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimento	1,9	0,5	1,9	22,5
	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 alérgeno (12) Sulfitos

			HC (g)	LIP. (g)	PROT. (g)	ENERGIA (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	17,2	1,5	4,0	112,1
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,7	23,3	23,5	595,8
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,8	10,5	18,3	478,5
	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	110,7
	Prato	Bife de porco estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,0	19,7	28,4	602,3
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve-flor com cenoura	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	33,7	16,0	27,7	399,8
	Vegetariano	Grão estufado c/ tomate e alho francês ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	68,5	13,4	20,2	505,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	13,4	2,2	3,8	95,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com cenoura e couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,5	11,5	38,2	419,7
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	77,2	11,5	25,4	565,0
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Maruca estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,1	10,6	29,6	454,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas, pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	90,4	10,2	25,8	584,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa, pepino	4,0	0,3	2,9	37,3
	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= 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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	44,5	20,6	40,3	542,6
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,4	11,2	19,1	444,9
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,7	1,3	4,7	110,2
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	39,3	41,7	23,5	632,6
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	27,2	19,8	23,3	390,7
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	19,7	1,5	3,7	122,1
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	39,9	26,7	31,6	536,2
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	83,3	14,2	24,2	594,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	15,3	1,8	3,4	101,8
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,0	19,6	33,2	504,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	90,0	10,1	26,0	581,2
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	4,6	0,2	1,5	31,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Crema de couve-flor e cenoura	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Salada de cavala com feijão frade e batata ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	31,9	15,7	29,4	399,2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	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, 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)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete e feijão verde	15,3	1,7	3,8	101,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Peixe vermelho assado no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,2	12,1	22,8	301,4
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batata cozida ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,4	10,3	45,0	472,4
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Crema de abóbora	15,6	1,4	2,3	93,2
	Prato	Arroz de pato (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	48,4	17,9	23,1	450,7
	Vegetariano	Arroz de grão, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	92,0	13,5	20,9	600,9
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alface e nabo	16,4	1,6	3,9	106,7
	Prato	Massinha de atum com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,8	25,9	36,4	569,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,9	12,8	21,8	489,6
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	110,7
	Prato	Perna de frango assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita	75,0	19,7	28,4	602,3
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	5,9	0,1	2,7	44,5
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	33,2	4,5	2,6	188,1

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Legenda: HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, 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) 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