

		HC (g)	LIP. (g)	PROT. (g)	ENERGIA (Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete e brócolos	17,1	1,9	4,9	118,1
	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>	71,7	29,6	23,4	662,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	72,7	21,3	11,8	548,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	5,9	0,1	2,7	44,5
	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	Couve branca com cenoura ripada	19,1	1,5	3,1	116,1
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	33,7	16,0	27,7	399,8
	Vegetariano	Grão estufado c/ tomate e alho francês <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	68,5	13,4	20,2	505,7
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e milho	15,4	2,1	3,3	101,7
	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 verde com cenoura	18,4	1,3	3,4	111,4
	Prato	Bifes de frango grelhado, Massa salteada c/ cenoura ralada e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	38,5	11,5	38,2	419,7
	Vegetariano	Seitan grelhado <sup>(1)(6)(10)(13)</sup> , Massa salteada c/ cenoura ralada e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	40,1	11,3	27,3	383,3
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	15,6	1,6	4,3	104,6
	Prato	Pescada assada c/ cebolada e pimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	44,1	11,4	27,1	394,7
	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	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora	15,6	1,4	2,3	93,2
	Prato	Massa à Lavrador (carne de porco e frango, macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	36,4	23,8	37,1	530,7
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	77,2	11,5	25,4	565,0
	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= 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) 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	Creme de feijão verde	16,3	1,4	16,3	103,8
	Prato	Massinha de atum com milho e pimento <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	45,6	25,9	35,7	569,9
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e pimento <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	61,7	12,7	21,2	489,9
	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	Arroz de pato (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	48,4	17,9	23,1	450,7
	Vegetariano	Arroz de grão, cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	92,0	13,5	20,9	600,9
	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
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	Carapauzinhos fritos <sup>(1)(2)(4)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida c/ m.º de salsa <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup>	31,2	11,7	21,2	319,6
	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 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	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	19,9	32,7	402,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	78,4	10,8	28,0	551,3
	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabijas <sup>(6)(13)</sup>	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Abrótea no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	49,3	9,5	25,3	388,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	88,9	10,9	23,6	595,6
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e pepino	5,4	0,2	1,4	35,9
	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

#### 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) 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	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	15,3	1,8	3,4	101,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	52,3	11,2	46,5	529,5
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	110,7
	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	Salada de cenoura, couve roxa e beterraba	8,0	0,0	2,6	53,9
	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	Couve-flor com cenoura	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	33,8	11,3	40,5	423,7
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	49,0	10,9	49,2	542,7
	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	Filetes de pescada assados c/ limão <sup>(1)(2)(4)(14)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	50,8	11,5	31,1	439,6
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cenoura e pimento vermelho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	68,8	10,8	17,8	485,0
	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	Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Perna 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	Favas salteadas com abóbora e massa espiral <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	57,4	11,3	23,6	460,5
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa, pepino e cebola	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 omenta 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) 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)
<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>	Curgete e brócolos	17,1	1,9	4,9	<b>118,1</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>	71,7	23,3	23,5	<b>595,8</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>	67,8	10,5	18,3	<b>478,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	5,3	0,2	2,9	<b>42,6</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 feijão verde	16,3	1,4	16,3	<b>103,8</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	40,8	18,9	46,8	<b>540,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	83,3	14,2	24,2	<b>594,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve lombarda e cenoura cozidas	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>	Nabo, cenoura e couve branca	19,4	1,5	3,1	<b>118,2</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau com natas <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	34,9	18,9	30,5	<b>436,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	27,2	19,8	23,3	<b>390,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba e pepino	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>
<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>	Creme de abóbora com ervilhas	13,1	1,4	3,6	<b>86,8</b>
	<b>Prato</b>	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	47,3	19,7	33,9	<b>505,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	85,9	10,0	25,4	<b>557,8</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>	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	17,1	1,5	4,6	<b>112,0</b>
	<b>Prato</b>	Filete de 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	<b>653,8</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>	87,3	11,1	24,5	<b>594,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de milho, couve roxa e pepino	14,9	2,1	4,6	<b>107,1</b>
	<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	<b>70,6 / 111,9</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.

**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