

			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 brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Bifanas de porco estufadas <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batatas fritas	72,1	19,7	36,4	618,6
	Vegetariano	Bifinhos de seitan estufados <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batatas fritas	75,0	19,7	28,4	602,3
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	34,8
	Sobremesa	Gelado <sup>(7)</sup>	18,0	6,7	2,6	143,0
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	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,5	1,5	4,4	108,1
	Prato	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
	Vegetariano	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
	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					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<b>Dia do Corpo de Deus</b>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª 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	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	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= 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) **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>	Creme de feijão verde	16,3	1,4	16,3	<b>103,8</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de atum com milho e pimento <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	45,6	25,9	35,7	<b>569,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas com milho e pimento <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	61,7	12,7	21,2	<b>489,9</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>	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	<b>110,7</b>
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	48,0	19,6	33,2	<b>504,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão, cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	92,0	13,5	20,9	<b>600,9</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>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>					
	<b>Sopa</b>					
	<b>Prato</b>	<b>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</b>				
	<b>Vegetariano</b>					
	<b>Hortícolas</b>					
	<b>Sobremesa</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>	Brócolos	15,6	1,7	3,7	<b>103,6</b>
	<b>Prato</b>	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Massa espiral salteada c/ couve e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	60,0	29,2	23,1	<b>607,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Massa espiral salteada c/ couve e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	78,0	10,7	27,4	<b>546,5</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>
<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>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	18,8	1,4	5,8	<b>126,0</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás (c/ batata palha, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	39,3	41,7	23,5	<b>632,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>390,7</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>

**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