

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Bifanas de porco estufadas <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batatas fritas	49,7	12,6	25,9	422,3
	Vegetariano	Bifinhos de seitan estufados <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batatas fritas	50,7	11,0	18,1	382,2
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	Sobremesa	Gelado <sup>(7)</sup>	18,0	6,7	2,6	143,0
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	14,2	1,4	2,3	88,4
	Prato	Massa à Lavrador (carne de porco e frango, macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	19,6	13,3	21,0	295,0
	Vegetariano	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,7	1,4	3,2	84,2
	Prato	Salada de maruca (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	23,3	8,3	26,2	286,1
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	33,6	6,1	30,7	343,1
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	7,3	0,9	2,7	54,0
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<b>Dia do Corpo de Deus</b>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	12,9	1,3	2,7	83,8
	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>	26,5	6,7	20,5	252,4
	Vegetariano	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	315,8
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= 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)
<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>	Creme de feijão verde	12,4	1,3	2,8	<b>80,2</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de atum com milho e pimento <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	26,7	18,1	26,9	<b>383,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas com milho e pimento <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	37,9	7,2	13,5	<b>299,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</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>	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	32,3	12,6	23,6	<b>339,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão, cenoura e cogumelos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup>	60,1	7,9	13,4	<b>383,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura e pepino	3,9	0,1	1,0	<b>25,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Banana	9,6	0,2	0,7	<b>45,8</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>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</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>	34,0	15,2	12,2	<b>329,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Massa espiral salteada c/ couve e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	48,5	6,1	17,1	<b>335,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	<b>34,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Laranja	4,9	0,1	0,6	<b>25,1</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	15,5	1,3	4,8	<b>105,5</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>282,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>304,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e cenoura salteadas	2,8	1,1	1,5	<b>32,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	<b>39,4</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) Tremço; (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>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e brócolos	13,1	1,6	3,5	89,9
	Prato	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	322,9
	Vegetariano	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	315,8
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Meião	2,7	0,1	0,3	14,2
3ª 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)(13)</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)(13)</sup>	51,7	8,3	15,1	365,3
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidas	2,8	0,1	1,5	23,3
	Sobremesa	Banana	9,6	0,2	0,7	45,8
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	14,6	1,4	2,4	90,7
	Prato	Solha assada no forno c/ limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	17,5	6,6	20,4	214,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e pimento	2,5	0,2	0,8	18,3
	Sobremesa	Maçã Golden	8,4	0,3	0,1	39,4
5ª 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	Tirinhas de frango salteadas com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,7	17,9	22,4	356,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	48,7	6,1	17,5	338,2
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
6ª 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	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>	33,2	28,7	20,5	476,5
	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	434,2
	Hortícolas	Salada de milho, couve roxa e pepino	7,4	1,0	2,5	54,2
	Sobremesa	Pêra	5,9	0,2	0,2	29,2

**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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	27,7	12,0	24,6	329,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Feijão-verde e couve-flor cozidos	2,4	0,2	1,6	20,9
	Sobremesa	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>	13,4	1,2	3,7	89,7
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	17,5	9,4	15,8	220,7
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (c/ alho francês, brócolos e azeitonas) <sup>(1)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	19,2	12,6	15,6	259,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7.4 / 13.7	0.2 / 0.0	0.4 / 0.0	35.3 / 56.0
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, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Melão	2,7	0,1	0,3	14,2
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Abrótea assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	18,2	5,2	19,1	200,1
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup> , Batata cozida	28,5	5,9	28,5	302,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e milho	7,3	0,9	2,7	54,0
	Sobremesa	Laranja	4,9	0,1	0,6	25,1
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	14,4	1,4	2,7	90,9
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,7	17,9	22,4	356,2
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	51,7	8,3	15,1	365,3
	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

**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) 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 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>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	14,4	1,4	2,7	90,9
	Prato	Massa de cavala, ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	29,4	11,7	26,4	337,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(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	Maçã vermelha	8,4	0,3	0,1	39,4
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora	12,2	1,3	1,8	74,6
	Prato	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	460,0
	Vegetariano	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	382,2
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Gelado <sup>(7)</sup>	18,0	6,7	2,6	143,0
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

**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) 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