

			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>	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	<b>95,0</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>618,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>602,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	<b>34,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Gelado <sup>(7)</sup>	18,0	6,7	2,6	<b>143,0</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>	Couve branca com cenoura ripada	19,1	1,5	3,1	<b>116,1</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>530,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	77,2	11,5	25,4	<b>565,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve e cenoura cozida	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>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,5	1,5	4,4	<b>108,1</b>
	<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	<b>439,0</b>
	<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	<b>542,7</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>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>					
	<b>Sopa</b>					
	<b>Prato</b>					
	<b>Vegetariano</b>	<b>Dia do Corpo de Deus</b>				
	<b>Hortícolas</b>					
	<b>Sobremesa</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>	Creme de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	<b>102,4</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>394,7</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, pepino e pimento	1,9	0,5	1,9	<b>22,5</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) **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

			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>	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	<b>319,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	58,9	10,9	23,1	<b>471,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, pepino e pimento	3,9	0,4	1,3	<b>29,0</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 frango salteadas com cenoura e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	38,5	11,5	38,2	<b>419,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com cogumelos e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	78,4	10,8	28,0	<b>551,3</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>	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	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, 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	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <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	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,3	4,7	110,2
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (c/ batata, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	24,2	14,8	23,4	327,0
	Vegetariano	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	390,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	34,8
	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
4ª 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	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	505,0
	Vegetariano	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	557,8
	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 <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	Abrótea assada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	24,9	9,2	24,1	284,3
	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 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
6ª 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	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
	Vegetariano	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
	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

**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	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	19,7	1,5	3,7	122,1
	Prato	Massa de cavala, ovo e camarão, milho, cenoura e feijão verde <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	32,3	25,0	35,0	506,1
	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, 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	Creme de abóbora	15,6	1,4	2,3	93,2
	Prato	Perna de frango assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e Batata frita	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Seitan de cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> 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	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= 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