

			Alimentos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	17,1	1,6	3,1	107,4
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	80,1	24,5	26,9	661,2
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	86,0	11,8	25,6	604,7
	Hortícolas	Salada de beterraba, couve roxa e alface	6,0	0,1	3,2	47,5
	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⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com massa esparguete e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	55,2	11,3	24,1	451,9
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	4,6	0,2	1,5	31,8
	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	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida	24,2	38,3	24,9	545,6
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	66,1	13,1	18,7	483,6
	Hortícolas	Couve e cenoura salteados, milho	16,5	7,2	4,0	159,2
	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	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do mar, pimento e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	44,7	14,2	36,7	462,8
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,3	10,8	17,9	487,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa e tomate	4,9	0,2	2,0	35,6
	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	Curgete com feijão-verde	18,9	1,8	4,5	123,3
	Prato	Salada de peixe (abrétea, ovo, massa, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	46,6	15,9	38,4	505,2
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	41,2	10,3	33,3	429,7
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	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

Alergénios: (1) Cereais com 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 qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade