

		Hidratos 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	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de couva roxa, cenoura e tomate	7,3	0,2	2,3	49,0
	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	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Medalhões de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com m.º de tomate, Arroz de ervilhas	45,1	11,6	31,7	423,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve	81,5	10,2	25,0	544,7
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface e pepino	3,4	0,3	2,0	29,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Peru no forno com molho de cogumelos ^(7,12) , Massa fusili ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,8	21,6	33,7	489,9
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusili ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	53,2	11,4	19,6	432,2
	Hortícolas	Feijão verde, couve flor e milho	15,7	2,3	5,4	115,9
	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	Creme de cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Cavala com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	28,6	20,9	35,3	455,7
	Vegetariano	Saladina de feijão frade e batata ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	57,6	10,1	20,5	444,2
	Hortícolas	Salteado de couve coração, cenoura e pimento	6,3	5,5	2,0	91,8
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Pá de porco assada no forno, Arroz de cenoura	50,4	19,6	33,5	517,6
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	83,3	13,6	19,9	562,6
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	5,3	0,2	2,9	42,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Alérgicos: (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