

		Hidratos de Carbono	Líp.	Prot.	Valor Calórico	
		(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>	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	<b>98,0</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	<b>320,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	32,4	6,4	29,0	<b>324,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de couva roxa, cenoura e tomate	4,7	0,1	1,5	<b>31,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	<b>77,3</b>
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada estufados <sup>(2)(4)(14)</sup> com m.º de tomate, Arroz de ervilhas	28,0	6,8	22,2	<b>270,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com couve	50,4	5,8	15,7	<b>333,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, alface e pepino	2,5	0,2	1,3	<b>20,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	<b>35,3 / 93,0</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão-frade <sup>(6)(13)</sup>	13,8	1,4	4,0	<b>94,5</b>
	<b>Prato</b>	Peru no forno com molho de cogumelos <sup>(7,12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	23,3	13,6	22,8	<b>310,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	34,1	6,6	13,1	<b>274,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde, couve flor e milho	7,3	1,0	2,7	<b>54,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Creme de cenoura com brócolos	13,5	1,5	2,8	<b>88,0</b>
	<b>Prato</b>	Cavala com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)(6)(13)</sup>	17,6	13,2	25,4	<b>297,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Saladina de feijão frade e batata <sup>(6)(13)</sup>	46,6	6,0	17,5	<b>345,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salteado de couve coração, cenoura e pimento	3,9	3,3	1,2	<b>56,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	<b>80,0</b>
	<b>Prato</b>	Pá de porco assada no forno, Arroz de cenoura	33,9	12,6	23,8	<b>348,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de grão com caril <sup>(9)(10)(11)</sup>	51,0	7,8	12,1	<b>339,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>

**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