

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Empadão de atum, cenoura e milho (com arroz) ⁽⁴⁾	38,6	17,6	26,1	423,4
	Vegetariano	Empadão de ervilhas, cenoura e milho (com arroz)	49,8	6,7	12,7	339,0
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	13,7	1,5	3,3	91,0
	Prato	Peru estufado, Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve-flor com cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	14,9	5,2	18,7	184,5
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozida	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo	14,5	1,5	3,1	93,5
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Sexta-feira Santa				
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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) Tremçoço; (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

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,9	1,5	5,1	110,3
	Prato	Lombos de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve	33,3	6,7	21,1	281,6
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve	50,4	5,8	15,7	333,5
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Massada de carne (frango, vaca, e porco, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,8	11,1	24,2	308,2
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,2	0,4	35,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, ovo e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	21,9	9,0	18,1	247,3
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽⁹⁾	44,4	8,1	13,6	326,1
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango assado com pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,5	17,9	22,0	343,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,7	6,5	12,8	281,4
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade