

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	16,0	1,8	3,5	106,1
	Prato	Empadão de cavala (com arroz) no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,7	16,5	27,5	457,0
	Vegetariano	Empadão de soja (com arroz) no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	63,6	10,5	44,4	557,7
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,9	0,3	1,3	13,1
	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	Grão-de-bico com agrião	18,4	1,9	5,1	122,4
	Prato	Bifes de frango estufados com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	11,8	38,7	415,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	75,2	10,8	27,6	533,4
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	4,2	0,2	0,7	24,9
	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	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	16,9	1,5	3,4	106,5
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de batata cozida e feijão frade ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	30,1	9,5	28,0	331,9
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, tomate, cenoura e pimentos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	65,8	10,8	22,6	499,3
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	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	Feijão vermelho com couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli salteada com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,6	20,6	38,3	541,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e couve flor ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,0	11,2	20,3	453,0
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	18,4
	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	Creme de abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Estufado de grão de bico e legumes (cogumelos, cenoura, curgete e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	95,2	14,2	24,4	638,9
	Vegetariano					
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	3,9	0,4	2,0	32,6
	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

+ leguminosas no prato



O que é da época? As **ervilhas** são uma leguminosa, rica em fibras, cultivada, em Portugal, maioritariamente no Algarve e Ribatejo, que se colhem entre Março e Maio.

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

		Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valores Calóricos (Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	19,0	1,4	3,5	117,2
	Prato	Hambúrguer no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,1	21,7	42,6	574,5
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,4	20,4	10,8	530,8
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	2,8	0,1	1,1	20,3
	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	Nabiças	14,7	1,5	3,7	96,4
	Prato	Salada de salmão e ovo com massa, ervilhas, milho e couve flor ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	48,0	46,0	40,2	784,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com milho e couve flor, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	61,5	12,5	21,7	487,9
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	6,0	0,3	2,1	43,3
	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	Feijão-frade com espinafres ⁽⁹⁾	19,0	1,7	5,4	123,0
	Prato	Costeletas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,4	29,9	38,0	649,6
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	68,0	10,7	22,4	489,4
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	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	Curgete com alface	17,1	1,7	3,9	109,8
	Prato	Medalhões de pescada estufados com cenoura e ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	11,4	31,7	375,4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,3	13,1	19,1	501,4
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	2,0	0,4	3,0	27,8
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	19,5	1,8	4,3	128,0
	Prato	Arroz de aves no forno (frango e peru) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	3,2	15,7	29,1	451,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	77,1	10,7	22,7	539,5
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	2,3	0,3	0,9	17,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6




Que é da época? As **favas** são uma leguminosa que pode ser cultivada desde o nível do mar até grandes altitudes, sendo a sua colheita entre Abril e Maio.

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

		Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	24,4	33,2	506,7
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,2	11,5	24,4	470,9
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,9	0,3	1,3	13,1
	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	Creme de couve-flor	16,6	1,5	3,7	104,9
	Prato	Frango assado no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco e feijão preto estufado ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,9	26,2	33,2	608,8
	Vegetariano	Arroz de feijão preto com alho-francês ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	77,1	10,7	22,7	539,5
	Hortícolas	Salada de alface e milho	11,6	2,0	3,4	83,8
	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	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Solha no forno com laranja ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	23,5	10,9	25,7	298,7
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	43,4	10,2	43,9	476,9
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	2,0	0,4	3,0	27,8
	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
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia da Liberdade				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,4	108,6
	Prato	Bacalhau à Brás (batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	39,3	50,5	34,0	755,1
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,1	38,1	46,7	792,3
	Hortícolas	Salada de couve roxa, cenoura e pepino	6,1	0,2	2,3	43,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

 **O que é da época?** A **batata** é um dos alimentos mais consumidos no mundo. Em Portugal, produz-se entre Abril e Dezembro.

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

		Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de feijão verde	12,9	1,3	2,4	81,6
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	20,3	36,8	484,1
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	3,5	0,1	2,4	31,1
	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 espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	15,6	1,6	4,3	104,6
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	33,8	10,5	22,3	343,3
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,5	10,5	17,4	388,5
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	2,3	0,3	0,9	17,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia do Trabalhador				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Filetes de pescada assados com orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de espinafres ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,3	12,0	31,0	436,7
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de espinafres ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,7	11,1	46,8	596,7
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flor e milho	15,7	2,3	5,4	115,9
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9/ 19,0	0,4/ 0,8	0,7/ 2,4	70,6/ 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	17,5	1,6	3,9	112,9
	Prato	Cubos de frango e peru estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,8	25,5	37,2	606,7
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	84,2	14,4	23,2	595,1
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos				
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

Que é da época? Os **espinafres**, hortícola de folhas com coloração verde intensa, têm produção entre os meses de Outubro e Maio.

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade