

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas	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	Hambúrguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,3	8,7	27,9	278,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,7	1,3	4,5	108,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	17,5	8,1	23,2	239,5
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com batata, batata doce, cenoura e brócolos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,9	6,1	12,1	302,4
	Hortícolas	Salada de beterraba, pimento e milho	7,4	1,0	2,0	52,4
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Bife de frango grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com palitos de batata doce no forno	28,4	1,1	22,7	219,7
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve flor) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	66,5	6,6	21,2	450,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	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 brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Lombinhos de pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,1	6,6	20,1	248,0
	Vegetariano	Jardineira de seitan com ervilhas, batata e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	22,8	6,3	18,3	237,1
	Hortícolas	Salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	6,1	5,4	3,0	94,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	11,0	1,5	2,5	74,2
	Prato	Feijoada (feijão manteiga, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,6	13,3	25,3	397,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino	3,4	0,2	1,6	26,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

		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	Agrião	10,9	1,4	2,6	73,4
	Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,0	18,1	27,6	399,2
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,8	7,3	31,3	408,9
	Hortícolas	Salada de cenoura, milho e beterraba	8,5	0,8	1,9	55,6
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve flor	12,3	1,3	2,5	78,1
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	23,1	10,8	22,6	291,9
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,7	13,8	18,6	307,6
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e cebola	1,4	0,1	0,7	11,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura e cherovia	17,7	1,3	2,2	101,9
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	17,5	6,5	20,2	212,2
	Vegetariano	Seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	12,4	6,2	14,8	168,5
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	5,8	1,0	3,2	54,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora e feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁹⁾	13,6	1,4	4,1	91,4
	Prato	Bifes de peru estufados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,8	6,4	23,8	264,5
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,7	12,3	6,0	333,3
	Hortícolas	Salada de rúcula, alface e couve-roxa	2,8	0,1	2,4	27,8
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiça	12,9	1,5	3,1	87,3
	Prato	Peixe espada grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata, cenoura, ervilha e feijão verde	20,5	7,3	16,2	225,9
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	31,3	6,2	30,5	334,3
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	43,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Gelado de leite ⁽⁷⁾	7,4 / 18,0	0,2 / 6,7	0,4 / 2,6	35,3 / 143,0

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

			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	Cenoura com couve galega	14,8	1,5	3,2	96,6
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	10,8	12,3	13,6	334,3
	Vegetariano	Bifes de seitan no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,9	6,0	14,9	216,4
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	3,4	0,2	1,6	26,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Legumes ⁽⁹⁾	15,1	1,5	2,7	95,4
	Prato	Frango assado com alecrim ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,1	6,5	12,8	282,4
	Hortícolas	Salada de cenoura, beterraba e alface	3,8	0,0	1,2	25,5
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Espinafres com feijão branco ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	14,8	1,5	4,6	102,8
	Prato	Filetes de perca grelhados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e couve cozida	18,6	6,3	23,2	229,3
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata cozida	50,1	6,1	18,1	365,7
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	2,8	0,2	0,7	18,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾	14,4	1,4	3,2	92,4
	Prato	Chilli (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,3	14,2	24,9	384,6
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,8	6,1	30,3	388,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor	2,5	0,2	1,5	21,4
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve coração	12,7	1,3	2,4	80,7
	Prato	Escondidinho de medalhões de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e massa espirais ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	22,9	7,1	21,7	246,1
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com batata e cenoura cozidas aos cubos	33,3	12,1	5,4	273,2
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	24,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

			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	Creme de abóbora	10,5	1,4	2,1	68,5
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Cubos de seitan estufado com legumes (alho francês, cenoura e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	29,0	6,8	18,7	265,2
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	2,8	0,2	0,7	18,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo e feijão verde	12,9	1,3	2,4	81,6
	Prato	Bacalhau com natas (batata cozida) e molho branco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	26,9	6,0	21,9	253,5
	Vegetariano	Ervilhas, legumes salteados (curgete, cenoura, beringela e alho francês) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	39,8	6,9	15,3	318,1
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e milho cozidos	7,5	1,4	3,1	63,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4/14,7	0,2/2	0,4/1	35,3/83,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Lentilhas com curgete	17,4	1,5	5,1	113,2
	Prato	Perna de peru assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batatinha assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	18,2	12,6	20,0	270,4
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com manjeriço ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	45,7	5,8	18,1	333,5
	Hortícolas	Salada de rúcula, alface e couve-roxa	2,8	0,1	2,4	27,8
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	14,3	1,7	6,9	105,3
	Prato	Tirinhas de porco estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,3	9,8	24,8	319,2
	Vegetariano	Soja estufada com maçã ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz de açafraão ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,7	6,1	28,2	371,8
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa	3,3	0,1	1,7	26,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Feijoada de chocos ⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,7	5,7	13,4	273,6
	Vegetariano	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,1	8,1	14,6	399,8
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	7,1	0,9	2,1	50,2
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3

Notas:

- * A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;
- * A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

			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	Couve flor e cenoura ralada	13,9	1,3	2,7	87,0
	Prato	Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	22,9	17,4	25,9	355,7
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Salada de tomate e alface e espargos cozidos	2,9	0,1	2,0	21,2
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	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 verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Frango assado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata frita e arroz branco	41,2	22,3	22,4	460,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho	6,1	1,0	1,6	43,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas	14,4	1,5	3,9	97,8
	Prato	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata, cenoura e feijão verde	20,6	28,5	20,7	429,7
	Vegetariano	Gratinado de soja com batata palha cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,0	24,2	31,8	552,3
	Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura baby salteados	6,8	4,0	2,0	76,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Agrião	10,9	1,4	2,6	73,4
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	22,9	11,8	12,4	251,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,7	12,3	6,0	333,3
	Hortícolas	Salada cenoura ralada, couve roxa e milho	8,7	0,8	2,4	59,4
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	37,9	8,4	15,8	321,3
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e alface	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

			Hidratos de	Lípidos	Proteína	Energia
			Carbono	(g)	(g)	(Kcal)
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete	10,9	1,5	2,4	72,1
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,0	6,8	31,2	321,9
	Vegetariano	Seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,4	6,5	19,2	306,0
	Hortícolas	Cenoura ralada, alface e tomate	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Legumes com feijão frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,5	1,5	4,5	109,1
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,5	6,5	20,2	212,2
	Vegetariano	Ervilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de batata e legumes (cenoura, curgete e milho)	33,3	6,7	12,8	275,9
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	22,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 21,1	0,2 / 0,8	0,4 / 2,7	35,3 / 103,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde	12,1	1,6	4,5	90,9
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	23,1	10,8	22,6	291,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,8	5,6	15,8	356,1
	Hortícolas	Ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	6,2	0,3	3,2	51,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de cenoura com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	19,5	1,3	3,0	109,4
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	17,5	9,3	23,4	250,6
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (Batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	3,1	12,4	13,1	180,7
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	2,5	0,2	1,5	21,4
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Arroz de pato ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,8	48,4	16,9	636,8
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,3	8,4	15,2	369,6
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	43,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

			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	Alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,3	12,2	12,2	322,9
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,5	5,6	16,0	365,0
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	43,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura e feijão verde	14,5	1,3	2,6	90,5
	Prato	Borrego no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata cozida	17,5	9,7	20,8	243,7
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com legumes (cenoura, alho francês e curgete) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata cozida	33,3	6,2	13,0	272,4
	Hortícolas	Grelos, couve e cenoura cozidas	3,7	0,3	2,4	34,2
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	11,0	1,5	2,5	74,2
	Prato	Feijoada de chocos ⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,7	5,7	13,4	273,6
	Vegetariano	Feijoada de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,2	6,7	24,2	382,2
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cherovia	6,7	0,1	1,3	39,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / 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	Creme de legumes com feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,5	1,5	4,5	109,1
	Prato	Peru estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ , ervilhas e cenoura	17,0	13,1	22,1	284,4
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	40,5	12,4	6,7	310,6
	Hortícolas	Couve de bruxelas, ervilhas e cenoura cozidas	6,8	1,0	4,4	66,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergénios: (1) Cereais c/ 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 haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Dia de Todos os Santos