

		Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas	Energia	
		(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>	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	<b>95,8</b>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de vaca no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,6	13,2	42,4	<b>435,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	52,3	11,2	46,5	<b>529,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, alface e pepino	2,7	0,4	1,7	<b>24,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup>	20,9	1,3	5,3	<b>132,3</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	24,2	14,6	33,9	<b>368,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas salteadas com batata, batata doce, cenoura e brócolos <sup>(9)(10)(11)</sup>	60,7	10,6	17,7	<b>454,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, pimento e milho	14,6	2,1	3,8	<b>102,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	<b>70,6 / 111,9</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>	Alho francês <sup>(9)</sup>	17,3	1,6	3,5	<b>109,4</b>
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhados <sup>(9)(10)(11)</sup> com palitos de batata doce no forno	39,7	1,6	32,8	<b>311,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve flor) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	89,9	11,2	27,1	<b>618,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	4,6	0,2	1,5	<b>31,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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 brócolos	15,6	1,7	3,7	<b>103,6</b>
	<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	42,6	11,2	28,6	<b>391,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de seitan com ervilhas, batata e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	35,4	11,1	29,6	<b>387,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	9,4	9,6	4,6	<b>158,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Espinafres <sup>(9)</sup>	13,9	1,6	3,3	<b>91,7</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada (feijão manteiga, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	62,4	20,4	39,7	<b>614,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	88,0	10,7	24,6	<b>596,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, couve roxa e pepino	5,4	0,3	2,5	<b>41,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>

**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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Agrião	13,7	1,5	3,3	<b>89,9</b>
	Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e cenoura <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	47,1	25,3	35,3	<b>571,8</b>
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	73,9	12,6	49,5	<b>649,0</b>
	Hortícolas	Salada de cenoura, milho e beterraba	16,1	1,9	3,6	<b>106,5</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Couve flor	16,2	1,4	3,6	<b>101,9</b>
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	40,8	18,4	37,2	<b>497,6</b>
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	41,9	22,7	29,0	<b>496,7</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e cebola	2,4	0,3	1,3	<b>20,2</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de cenoura e cherovia	25,1	1,5	3,0	<b>140,9</b>
	Prato	Pescada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batatinha assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	24,2	10,8	25,5	<b>300,5</b>
	Vegetariano	Seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	23,7	11,0	24,3	<b>297,3</b>
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	10,0	1,7	5,6	<b>93,5</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Abóbora e feijão manteiga <sup>(6)(139)</sup>	15,9	1,5	4,7	<b>104,9</b>
	Prato	Bifes de peru estufados <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	43,3	11,0	34,6	<b>416,7</b>
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	72,0	20,2	9,0	<b>517,1</b>
	Hortícolas	Salada de rúcula, alface e couve-roxa	4,1	0,3	3,9	<b>43,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Nabiça	16,6	1,7	3,9	<b>109,4</b>
	Prato	Peixe espada grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> com salada de batata, cenoura, ervilha e feijão verde	31,2	12,1	21,9	<b>342,0</b>
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	49,0	10,9	49,2	<b>542,7</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	13,5	2,3	3,4	<b>94,4</b>
	Sobremesa	<b>Fruta da época (mínimo 3 variedades)/Gelado de leite</b>	14,9 / 36,0	0,4 / 13,4	0,7 / 5,1	<b>70,6 / 286,1</b>

**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)
<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>	Cenoura com couve galega	19,4	1,6	3,8	<b>121,9</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	72,1	23,5	25,4	<b>609,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bifes de seitan no forno <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> com arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	41,2	10,6	23,9	<b>360,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	5,4	0,3	2,5	<b>41,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Legumes <sup>(9)</sup>	19,9	1,6	3,4	<b>123,0</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado com alecrim <sup>(9)(10)(11)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,4	26,6	30,7	<b>512,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate <sup>(9)(10)(11)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,4	11,2	19,1	<b>444,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de cenoura, beterraba e alface	5,3	0,1	1,8	<b>36,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Espinafres com feijão branco <sup>(6)(9)(13)</sup>	17,7	1,7	5,4	<b>120,4</b>
	<b>Prato</b>	Dourada grelhada <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e couve cozida	26,3	17,4	20,4	<b>352,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado com cenoura <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e batata cozida	62,2	10,2	21,3	<b>471,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	4,7	0,3	1,2	<b>31,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Alho francês com cenoura <sup>(9)</sup>	19,4	1,5	4,5	<b>123,0</b>
	<b>Prato</b>	Chilli (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	57,2	22,4	37,1	<b>591,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Chilli vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	72,4	10,8	48,9	<b>622,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e couve-flor	3,8	0,3	2,4	<b>32,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	<b>70,6 / 93,0</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>	Couve coração	15,7	1,4	2,9	<b>97,4</b>
	<b>Prato</b>	Escondidinho de medalhões de pescada e massa espirais				
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com batata e cenoura cozidas aos cubos	49,0	19,9	8,0	<b>421,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	4,0	0,3	2,9	<b>37,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>

**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)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Crema de abóbora	13,5	1,6	2,8	<b>86,3</b>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	37,1	22,8	34,7	<b>498,6</b>
	Vegetariano	Cubos de seitan estufado com legumes (alho francês, cenoura e feijão-verde) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	48,0	12,0	30,6	<b>443,9</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	4,7	0,3	1,2	<b>31,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Nabo e feijão verde	17,0	1,5	3,2	<b>105,9</b>
	Prato	Bacalhau com natas (batata cozida) e molho branco <sup>(1)(2)(4)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	34,6	10,5	30,4	<b>359,2</b>
	Vegetariano	Ervilhas, legumes salteados (curgete, cenoura, beringela e alho francês) <sup>(9)(10)(11)</sup> e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	63,4	12,0	23,6	<b>509,5</b>
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e milho cozidos	13,4	2,6	5,4	<b>111,6</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9 / 18	0,4 / 3	0,7 / 3	<b>70,6 / 124</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Lentilhas com curgete	21,2	1,6	5,9	<b>135,5</b>
	Prato	Perna de peru assada <sup>(9)(10)(11)</sup> com batatinha assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	24,9	19,7	28,2	<b>395,1</b>
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com manjerico <sup>(9)(10)(11)</sup> , batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	70,7	10,3	28,6	<b>530,3</b>
	Hortícolas	Salada de rúcula, alface e couve-roxa	4,1	0,3	3,9	<b>43,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Canja de galinha <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	15,4	1,9	8,5	<b>118,8</b>
	Prato	Tirinhas de porco estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,0	15,7	34,8	<b>476,2</b>
	Vegetariano	Soja estufada com maçã <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> e arroz de açafrão <sup>(9)(10)(11)</sup>	68,1	10,6	44,6	<b>579,2</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa	5,3	0,2	2,9	<b>42,6</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Macedónia de legumes	19,7	1,4	4,4	<b>124,1</b>
	Prato	Feijoada de chocos <sup>(2)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	62,0	10,2	20,6	<b>440,9</b>
	Vegetariano	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	95,5	13,9	23,0	<b>630,8</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	14,0	2,0	4,1	<b>100,1</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>

**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) Tremço; (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.

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Couve flor e cenoura ralada	19,0	1,4	4,0	<b>117,6</b>
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	37,1	24,4	33,2	<b>506,7</b>
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>	75,2	10,6	26,6	<b>528,0</b>
	Hortícolas	Salada de tomate e alface e espargos cozidos	5,2	0,2	3,6	<b>39,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	<b>95,8</b>
	Prato	Frango assado <sup>(9)(10)(11)</sup> com batata frita e arroz branco	63,5	34,7	31,1	<b>697,6</b>
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	88,0	10,7	24,6	<b>596,4</b>
	Hortícolas	Salada de pepino, tomate e milho	13,5	2,3	3,4	<b>94,4</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de ervilhas	18,1	1,7	4,7	<b>120,0</b>
	Prato	Salmão grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata, cenoura e feijão verde	30,3	38,5	26,9	<b>588,8</b>
	Vegetariano	Gratinado de soja com batata palha cenoura e espinafres <sup>(1)(6)(7)(9)(10)(11)</sup>	67,1	39,6	49,9	<b>866,7</b>
	Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura baby salteados	14,1	7,2	4,0	<b>145,5</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Agrião	13,7	1,5	3,3	<b>89,9</b>
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos <sup>(3)(9)(10)(11)(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e molho de tomate <sup>(9)(10)(11)(12)</sup>	37,1	19,5	19,3	<b>407,8</b>
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> e arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	64,7	20,3	10,2	<b>496,9</b>
	Hortícolas	Salada cenoura ralada, couve roxa e milho	16,7	1,9	4,5	<b>114,3</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	<b>103,6</b>
	Prato	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	71,7	23,3	23,5	<b>595,8</b>
	Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	60,9	14,5	24,7	<b>519,7</b>
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e alface	4,6	0,2	1,5	<b>31,8</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	<b>70,6 / 93,0</b>

**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 Rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (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)
<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>	Curgete	13,9	1,6	3,1	<b>89,9</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,7	11,7	46,6	<b>490,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	59,4	11,3	30,3	<b>481,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura ralada, alface e tomate	4,6	0,2	1,5	<b>31,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Legumes com feijão frade <sup>(6)(13)</sup>	20,3	1,7	5,3	<b>131,3</b>
	<b>Prato</b>	Pescada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batatinha assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	24,2	10,8	25,5	<b>300,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> e salada de batata e legumes (cenoura, curgete e milho)	50,4	11,8	19,2	<b>430,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	<b>34,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	14,9 / 28,9	0,4 / 1,8	0,7 / 4,8	<b>70,6 / 151,8</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>	Caldo verde	15,1	1,8	5,6	<b>110,7</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	40,8	18,4	37,2	<b>497,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	86,8	9,9	24,7	<b>558,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	10,2	0,6	5,3	<b>83,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Crema de cenoura com massinhas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	23,4	1,3	3,6	<b>130,4</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(2)(3)(4)(8)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	24,2	15,7	34,0	<b>379,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu à Gomes de Sá (Batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa) <sup>(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	28,1	19,6	22,8	<b>390,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	3,8	0,3	2,4	<b>32,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</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>	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	<b>104,5</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de pato <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,4	69,7	23,8	<b>919,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	84,5	14,4	24,3	<b>603,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho e pepino	13,5	2,3	3,4	<b>94,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>

**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)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Alho francês <sup>(9)</sup>	17,3	1,6	3,5	<b>109,4</b>
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	71,7	23,3	23,5	<b>595,8</b>
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	89,2	9,9	25,0	<b>571,4</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	13,5	2,3	3,4	<b>94,4</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Cenoura e feijão verde	19,8	1,5	3,5	<b>121,5</b>
	Prato	Borrego no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> com batata cozida	24,2	15,6	29,0	<b>357,3</b>
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com legumes (cenoura, alho francês e curgete) <sup>(9)(10)(11)</sup> e batata cozida	48,4	10,8	19,4	<b>415,2</b>
	Hortícolas	Grelos, couve e cenoura cozidas	5,3	0,4	3,5	<b>49,7</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	13,9	1,6	3,3	<b>91,7</b>
	Prato	Feijoada de chocos <sup>(2)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	62,0	10,2	20,6	<b>440,9</b>
	Vegetariano	Feijoada de seitan <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	76,8	11,6	38,5	<b>604,5</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cherovia	10,2	0,2	2,0	<b>59,7</b>
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	<b>70,6 / 111,9</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de legumes com feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	20,3	1,7	5,3	<b>131,3</b>
	Prato	Peru estufado <sup>(9)(10)(11)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> , ervilhas e cenoura	30,3	20,6	32,4	<b>452,0</b>
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	58,0	0,9	10,7	<b>473,8</b>
	Hortícolas	Couve de bruxelas, ervilhas e cenoura cozidas	10,6	1,7	7,0	<b>104,2</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

*Dia de Todos os Santos*

**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.