

			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 coração	15,7	1,4	2,9	97,4
	Prato	Atum com feijão frade, milho e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	28,3	21,4	45,5	513,8
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e milho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	67,7	11,3	22,5	509,2
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e cenoura	15,4	2,1	3,3	101,7
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/Gelado de leite ⁽⁷⁾	14,9 / 36,0	0,4 / 13,4	0,7 / 5,1	70,6 / 286,1
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	15,8	1,3	3,6	100,5
	Prato	Carne de porco fatiada assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,9	16,1	35,0	443,5
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	3,8	0,3	2,4	32,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Corvina no forno com orégãos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	24,9	10,7	26,1	305,3
	Vegetariano	Estufado de soja com couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	41,4	10,3	44,9	472,2
	Hortícolas	Salada milho, alface e tomate	13,4	2,2	3,8	95,2
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Legumes	19,9	1,6	3,4	123,0
	Prato	Coxas de frango estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,7	25,9	28,9	547,7
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	67,0	10,6	17,8	473,5
	Hortícolas	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	4,1	0,3	3,9	43,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura e agrião	17,9	1,7	3,8	115,6
	Prato	Escondidinho de medalhões de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e massa espirais ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	12,0	31,2	387,5
	Vegetariano	Jardineira de feijão vermelho (cenoura e feijão-verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ e massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	78,0	11,5	26,1	571,7
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, pepino e tomate	5,4	0,3	2,5	41,8
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6

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) 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 alérgenos 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 com cenoura ralada	19,0	1,4	4,0	117,6
	Prato	Esparguete com bechamel e atum ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	47,5	28,7	36,0	599,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cebola	2,4	0,3	1,3	20,2
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ / Vegetariano: Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	15,4/ 23,4	1,9/ 1,3	8,5/ 3,6	118,8/ 130,4
	Prato	Carne de vitela estufada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,8	22,3	37,7	567,0
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	92,9	10,6	28,5	612,3
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e espargos cozidas	6,4	0,1	3,7	43,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes	19,7	1,4	4,4	124,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, ovo, batata, cenoura e azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	36,9	17,0	38,7	469,8
	Vegetariano	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , batata cozida	71,8	13,7	22,0	530,4
	Hortícolas	Salada de pimento, cenoura e pepino	3,9	0,4	1,3	29,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de brócolos com favas	18,1	1,9	6,0	127,7
	Prato	Panados de peru no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ com arroz de ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,7	14,6	41,6	515,4
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,0	20,3	10,5	509,5
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	14,0	2,0	3,7	97,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	16,6	1,5	4,1	107,3
	Prato	Lombos de salmão no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	24,2	39,7	26,0	562,6
	Vegetariano	Seitan de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	26,5	10,5	23,9	303,7
	Hortícolas	Salada de beterraba ralada, couve roxa e tomate	7,4	0,2	2,7	52,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 28,9	0,4 / 1,8	0,7 / 4,8	70,6 / 151,8

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	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Espinafres com chervia ⁽⁹⁾	21,2	1,7	3,7	128,1
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	42,1	20,3	37,9	510,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,2	10,5	43,9	525,6
	Hortícolas	Salada de milho, tomate e cebola	13,3	2,1	3,0	90,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo Verde	15,1	1,8	5,6	110,7
	Prato	Escondidinho de medalhões de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e massa espirais ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	12,0	31,2	387,5
	Vegetariano	Salteado de ervilhas com salada de batata, cenoura e milho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,5	11,4	17,5	417,5
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	5,3	0,1	1,8	36,7
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Fruta assada com canela	14,9/ 8,4	0,4/ 0,3	0,7/ 0,1	70,6/ 39,4
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve) com feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,9	1,3	5,3	132,3
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,9	10,9	34,2	407,3
	Vegetariano	Favas estufada com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,7	10,5	21,8	499,2
	Hortícolas	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura baby	6,9	1,7	4,9	73,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora	13,5	1,6	2,8	86,3
	Prato	Massada de red-fish e corvina com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	37,1	12,4	27,6	376,4
	Vegetariano	Massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	37,4	6,8	14,5	298,7
	Hortícolas	Salada de beterraba, pepino e milho	14,2	2,1	3,7	99,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grelas	16,2	1,6	3,6	105,3
	Prato	Feijoada (feijão vermelho, carne de vaca e porco, chouriço, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,4	20,4	39,7	614,8
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	88,0	10,7	24,6	596,4
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve-roxa	5,3	0,2	2,9	42,6
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6

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	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com feijão verde	17,0	1,5	3,2	105,9
	Prato	Esparguete com bechamel e atum ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	47,5	28,7	36,0	599,3
	Vegetariano	Salada vegetariana (ervilhas, massa farfalle, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	62,6	12,7	21,8	497,3
	Hortícolas	Couve de bruxelas, cenoura e beterraba	8,9	1,4	4,5	79,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com couve flor picada	19,0	1,4	4,0	117,6
	Prato	Bife de frango grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com palitos de batata doce no forno e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,4	18,6	36,1	600,8
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com palitos de batata doce no forno e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	99,5	28,0	10,0	708,1
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e cebola	2,4	0,3	1,3	20,2
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	13,9	1,6	3,3	91,7
	Prato	Carapau grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida	23,4	11,5	20,3	282,4
	Vegetariano	Salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	85,5	14,1	34,3	646,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e beterraba	14,0	2,0	4,1	100,1
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Legumes com lentilhas	19,4	1,4	5,4	121,8
	Prato	Lombo de porco assado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de colorido (milho, ervilhas e cenoura) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,7	16,5	35,8	512,3
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de colorido (milho, ervilhas e cenoura) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,9	11,8	48,5	609,1
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura ralada	7,3	0,2	2,3	49,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Agrião	13,7	1,5	3,3	89,9
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	37,1	19,5	19,3	407,8
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	84,5	14,4	24,3	603,1
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve flor	3,8	0,3	2,4	32,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 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) 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.