

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	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>	Couve coração	12,7	1,3	2,4	<b>80,7</b>
	<b>Prato</b>	Atum com feijão frade, milho e ovo cozido <sup>(3)(4)(6)(13)</sup>	16,3	15,6	32,6	<b>351,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão frade, batata, cenoura e milho <sup>(6)(13)</sup>	52,0	6,6	18,5	<b>379,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho e cenoura	7,4	0,9	1,5	<b>48,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Gelado de leite <sup>(7)</sup>	7,4/ 18,0	0,2/ 6,7	0,4/ 2,6	<b>35,3/ 143,0</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>	Abóbora com ervilhas	13,1	1,3	3,2	<b>86,2</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco fatiada assada <sup>(9)(10)(11)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e molho de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	24,4	9,9	23,8	<b>283,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,0	16,6	<b>323,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	2,5	0,2	1,5	<b>21,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</b>
	<b>Prato</b>	Corvina no forno com orégãos <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	18,2	6,4	20,7	<b>216,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de soja com couve flor <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> e batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	28,5	5,9	28,4	<b>302,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada milho, alface e tomate	6,0	1,0	1,7	<b>42,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Legumes	15,1	1,5	2,7	<b>95,4</b>
	<b>Prato</b>	Coxas de frango estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,0	17,5	21,1	<b>376,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>(9)(10)(11)(12)</sup>	45,2	6,1	12,3	<b>312,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de rúcula, tomate e cenoura ralada	2,8	0,1	2,4	<b>27,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Cenoura e agrião	13,2	1,5	2,9	<b>88,0</b>
	<b>Prato</b>	Escondidinho de medalhões de pescada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e massa espirais <sup>(9)(10)(11)</sup>	22,9	7,1	21,7	<b>246,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de feijão vermelho (cenoura e feijão-verde) <sup>(6)(13)</sup> e massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,5	6,8	20,4	<b>410,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de couve-roxa, pepino e tomate	3,4	0,2	1,6	<b>26,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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) 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 <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve flor com cenoura ralada	13,9	1,3	2,7	87,0
	Prato	Esparguete com bechamel e atum <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	32,3	19,8	23,0	424,0
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface, tomate 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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Canja de galinha <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> / Vegetariano: Creme de cenoura com massinhas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	14,3/ 19,5	1,7/ 1,3	6,0/ 3,0	105,3/ 109,4
	Prato	Carne de vitela estufada <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz de lentilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	32,1	14,0	25,6	366,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos) <sup>(9)(10)(11)</sup>	60,3	6,0	17,9	386,9
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e espargos cozidas	4,0	0,0	2,2	26,8
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes	15,0	1,3	3,5	97,7
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, ovo, batata, cenoura e azeitonas) <sup>(2)(3)(4)(6)(8)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	23,9	10,0	25,9	298,8
	Vegetariano	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) <sup>(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , batata cozida	47,3	7,9	14,0	337,5
	Hortícolas	Salada de pimento, cenoura e pepino	2,5	0,2	0,8	18,3
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de brócolos com favas	14,5	1,6	4,8	103,1
	Prato	Panados de peru no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)</sup> com arroz de ervilhas e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	31,0	8,4	27,9	319,1
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de ervilhas e cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	42,0	12,4	6,9	318,9
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho	6,7	0,9	1,7	46,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,8	1,4	3,0	83,5
	Prato	Lombos de salmão no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	17,5	26,9	18,6	390,3
	Vegetariano	Seitan de tomatada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> com batata assada <sup>(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	19,2	6,0	15,3	197,5
	Hortícolas	Salada de beterraba ralada, couve roxa e tomate	5,1	0,1	1,9	35,7
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	7,4 / 21,1	0,2 / 0,8	0,4 / 2,7	35,3 / 103,5

**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.

			<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Energia</i>
			(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>	Espinafres com chervia <sup>(9)</sup>	15,6	1,5	2,8	<b>96,9</b>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	25,8	10,7	19,8	<b>284,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com arroz de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	34,8	6,0	27,5	<b>322,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de milho, tomate e cebola	6,1	0,9	1,4	<b>41,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Caldo Verde	12,1	1,6	4,5	<b>90,9</b>
	<b>Prato</b>	Escondidinho de medalhões de pescada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e massa espirais <sup>(9)(10)(11)</sup>	22,9	7,1	21,7	<b>246,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de ervilhas com salada de batata, cenoura e milho <sup>(9)(10)(11)</sup>	34,2	6,4	11,9	<b>271,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	3,8	0,0	1,2	<b>25,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Fruta assada com canela	7,4/ 16,7	0,2/ 0,3	0,4/ 0,1	<b>35,3/ 39,4</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>	Juliana de legumes (cenoura e couve) com feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,3	4,5	<b>108,2</b>
	<b>Prato</b>	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	25,4	6,3	23,4	<b>255,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufada com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,3	6,1	15,2	<b>332,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura baby	4,3	1,0	3,0	<b>45,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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 abóbora	10,5	1,4	2,1	<b>68,5</b>
	<b>Prato</b>	Massada de red-fish e corvina com coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	22,9	7,5	21,0	<b>247,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e curgete <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	37,4	6,8	14,5	<b>298,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, pepino e milho	7,2	1,0	2,0	<b>50,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Grelas	12,6	1,5	2,8	<b>83,9</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada (feijão vermelho, 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>	40,6	13,3	25,3	<b>397,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	66,2	6,4	20,2	<b>444,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, alface e couve-roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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 alérgenos mencionados na legenda.

			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	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>	Nabo com feijão verde	12,9	1,3	2,4	<b>81,6</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete com bechamel e atum <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	32,3	19,8	23,0	<b>424,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada vegetariana (ervilhas, massa farfalle, milho, cenoura e brócolos) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	38,5	7,2	14,1	<b>305,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve de bruxelas, cenoura e beterraba	6,0	0,8	2,9	<b>52,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Crema de cenoura com couve flor picada	13,9	1,3	2,7	<b>87,0</b>
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhados <sup>(9)(10)(11)</sup> com palitos de batata doce no forno e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	45,2	11,8	24,7	<b>394,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com palitos de batata doce no forno e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	67,5	17,9	6,7	<b>470,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, alface e cebola	1,4	0,1	0,7	<b>11,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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 <sup>(9)</sup>	11,0	1,5	2,5	<b>74,2</b>
	<b>Prato</b>	Filete de perca grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida	16,8	6,1	22,5	<b>214,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de lentilhas com quinoa, cenoura, ervilhas e feijão verde	52,3	8,1	21,1	<b>390,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, milho e beterraba	7,1	0,9	2,1	<b>50,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Legumes com lentilhas	16,3	1,3	4,7	<b>103,8</b>
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado <sup>(9)(10)(11)</sup> com arroz de colorido (milho, ervilhas e cenoura) <sup>(9)(10)(11)</sup>	33,1	10,3	24,8	<b>334,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com cogumelos <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com arroz de colorido (milho, ervilhas e cenoura) <sup>(9)(10)(11)</sup>	42,6	6,9	30,9	<b>383,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de couve-roxa, tomate e cenoura ralada	4,7	0,1	1,5	<b>31,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	Agrião	10,9	1,4	2,6	<b>73,4</b>
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos <sup>(3)(9)(10)(11)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e molho de tomate <sup>(9)(10)(11)(12)</sup>	22,9	11,8	12,4	<b>251,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	52,3	8,4	15,2	<b>369,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e couve flor	2,5	0,2	1,5	<b>21,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	<b>35,3 / 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 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.