

			<i>Açúcares de Cacau</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Energia</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora e curgete	10,9	1,5	2,4	72,1
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,8	28,3	333,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,0	7,7	6,6	246,8
	Hortícolas	Couve-flor, ervilhas e milho	6,9	0,8	3,6	57,0
	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	Alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Salmão salteado com curgete e cenoura e tomilho ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e arroz de ervilhas	29,9	27,4	21,4	462,1
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cogumelos, cenoura e tomilho ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	45,2	6,1	12,3	312,0
	Hortícolas	Salada de alface	0,2	0,0	0,4	3,5
	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	Brócolos com feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	15,0	1,4	4,6	102,0
	Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e frango)	21,8	6,6	27,2	269,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	29,2	6,0	29,5	317,3
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino 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
5ª 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	Lulas estufadas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	17,3	6,1	33,0	259,5
	Vegetariano	Caril de grão ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	58,0	7,7	12,5	367,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate 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	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Frango assado em molho de limão com fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,4	17,8	21,6	334,9
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	3,7	0,3	1,8	30,5
	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) 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 Carbono	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve lombarda com grão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,4	1,7	4,1	106,0
	Prato	Empadão de carne picada com arroz branco ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	33,0	14,1	22,7	353,0
	Vegetariano	Empadão de soja com arroz branco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	42,5	6,0	28,2	357,0
	Hortícolas	Ervilhas, couve de-bruxelas e cenouras salteadas	6,8	1,0	4,4	66,1
	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	Creme de cenoura com grelos	14,2	1,5	3,0	92,8
	Prato	Solha frita ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata, cenoura e brócolos	22,8	9,7	21,8	272,5
	Vegetariano	Assado de tofu tomate e curgete com quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾	25,7	13,8	18,6	307,6
	Hortícolas	Salada de couve-roxa	1,8	2,2	1,1	16,9
	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	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz branco	33,0	17,5	21,1	376,8
	Vegetariano	Feijão preto estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	64,9	6,3	18,7	428,0
	Hortícolas	Salada de maçã golden, alface e beterraba	5,3	0,2	1,0	31,3
	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	Legumes ⁽⁹⁾	15,1	1,5	2,7	95,4
	Prato	Escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	23,4	13,0	29,9	333,3
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada e massa de espirais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	1,4	0,2	0,9	12,9
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) ou Leite creme ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	7,4 / 7,3	0,2 / 1,6	0,4 / 3,4	35,3 / 57,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura e agrião	13,2	1,5	2,9	88,0
	Prato	Grão guisado (carne de vaca, chouriço, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	20,1	18,8	26,0	368,9
	Vegetariano	Caldeirada de grão (batata, tomate, ervilhas e pimento) com coentros ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	45,2	8,0	14,4	334,8
	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	Líp.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	18,1	1,3	2,8	101,9
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,8	28,3	333,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e chervia	7,7	0,2	1,6	45,4
	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 de legumes ⁽⁹⁾	15,1	1,5	2,7	95,4
	Prato	Bacalhau gratinado (molho branco) com batata, ovo, espinafres e cenoura ¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾	29,4	9,4	21,2	296,5
	Vegetariano	Legumes (espinafres e cenoura) no forno com feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	33,8	6,6	17,5	303,4
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos picados	13,0	1,4	2,8	83,7
	Prato	Frango estufado com ervilhas em molho de tomate e manjeriço ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco	33,0	17,5	21,1	376,8
	Vegetariano	Grão em molho de tomate ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ e arroz branco	58,7	7,8	12,7	372,3
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e beterraba	2,4	0,1	1,1	18,4
	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	Espinafres ⁽⁹⁾	11,0	1,5	2,5	74,2
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate	39,7	12,3	12,2	320,6
	Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas, cenoura ⁽¹²⁾ e arroz de tomate	39,5	6,3	12,1	290,6
	Hortícolas	Espargos, ervilhas e cenoura cozidos	6,2	0,2	3,7	48,0
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Fruta cozida com canela	7,4/ 16,7	0,2/ 0,3	0,4/ 0,1	35,3/ 39,4
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve flor com feijão frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,8	1,2	3,5	86,5
	Prato	Perna de peru assada com batata assada	18,2	12,6	20,0	270,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com batata e cenoura	44,0	5,5	15,4	304,9
	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

Notas:

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

Alérgicos: (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 alérgicos mencionados na legenda.

		Hidratos de Carboma	Lip.	Prot.	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Agrião com cenoura	12,5	1,4	2,8	82,3
	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	Soja estufada com estufada com cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco	44,6	6,0	28,4	368,2
	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
3ª 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	Febras de porco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	9,8	23,4	273,8
	Vegetariano	Massada de cogumelos, ervilhas, cenoura e feijão-verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	37,9	6,7	14,3	31,0
	Hortícolas	Salada de tomate, couve lombarda e pepino	2,4	0,3	1,8	23,8
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
Feliz Natal!						
5ª 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⁾	14,3/ 19,5	1,7/ 1,3	6,0/ 3,0	105,3/ 109,4
	Prato	Filetes de salmão no forno com alecrim ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e batata e batata-doce assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	19,8	29,7	18,0	424,2
	Vegetariano	Salada de lentilhas, batata, batata doce, cenoura e brócolos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,3	8,4	15,3	337,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	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
6ª 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	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, salsicha, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,0	16,0	22,6	358,8
	Vegetariano	Tirinhas de seitan com legumes salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e arroz branco	38,4	6,3	17,7	293,0
	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

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 Rijas; (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 Carbono	Lip.	Prot.	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª 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	Bolonesa de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Cenoura ralada, alface e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	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	Abóbora com curgete	10,9	1,5	2,4	72,1
	Prato	Bacalhau com natas, molho branco e natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	27,3	11,3	22,2	303,7
	Vegetariano	Tofu e legumes salteados (molho branco vegetal, brócolos, abóbora, curgete, milho e beterraba) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,9	12,9	17,2	265,9
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor	2,5	0,2	1,5	21,4
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Feliz Ano 2025!				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª 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	Feijoada (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	40,6	13,3	25,3	394,5
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura	47,7	12,3	6,0	333,3
	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 lombarda	11,2	1,2	2,2	70,6
	Prato	Medalhões de pescada com broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatinha corada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,6	6,7	21,4	252,3
	Vegetariano	Seitan salteado com pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massinhas cotovelinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	12,8	6,3	15,0	172,3
	Hortícolas	Grelos, ervilhas e cenoura salteados	3,7	5,3	2,5	79,2
	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

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.