

			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>	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	<b>75,8</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de tomate	39,7	12,3	12,2	<b>320,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bifes de seitan no forno <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz de tomate	25,8	6,1	15,1	<b>222,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, pimento e milho	7,4	1,0	2,0	<b>52,4</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>	Creme de brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</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>	40,6	13,3	25,3	<b>397,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, couve e cenoura) <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	66,2	6,4	20,2	<b>444,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de pepino e alface	0,5	0,2	0,7	<b>7,2</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>	Alho francês <sup>(9)</sup>	13,3	1,4	2,6	<b>84,9</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau com natas (batata aos cubos) e molho branco <sup>(1)(2)(4)(7)(9)(10)(11)(14)</sup>	26,9	6,0	21,9	<b>253,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas, legumes salteados (curgete, cenoura, beringela e alho francês) <sup>(9)(10)(11)</sup> e batata aos cubos	35,2	6,3	13,9	<b>288,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</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>	Juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,3	4,5	<b>108,2</b>
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhados <sup>(9)(10)(11)</sup> com palitos de batata doce no forno e arroz branco	34,5	9,0	24,3	<b>321,0</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> e palitos de batata doce	80,1	12,2	21,4	<b>561,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	6,1	5,4	3,0	<b>94,9</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>	Espinafres <sup>(9)</sup>	11,0	1,5	2,5	<b>74,2</b>
	<b>Prato</b>	Massada de salmão com coentros <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	27,5	15,7	12,8	<b>309,3</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 tomate, couve roxa e pepino	3,4	0,2	1,6	<b>26,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	<b>35,3 / 56,0</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) Sulfites; (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	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	10,9	1,4	2,6	<b>73,4</b>
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	<b>320,4</b>
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	46,7	6,0	16,6	<b>323,5</b>
	Hortícolas	Salada de cenoura, milho e beterraba	8,5	0,8	1,9	<b>55,6</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Couve flor	12,3	1,3	2,5	<b>78,1</b>
	Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e cenoura <sup>(3)(4)(9)(10)(11)</sup>	29,0	18,1	27,6	<b>399,2</b>
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	47,8	7,3	31,3	<b>408,9</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e cebola	1,4	0,1	0,7	<b>11,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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	17,7	1,3	2,2	<b>101,9</b>
	Prato	Perna de peru assada <sup>(9)(10)(11)</sup> com batatinha assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	18,2	12,6	20,0	<b>270,4</b>
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	25,7	13,8	18,6	<b>307,6</b>
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	5,8	1,0	3,2	<b>54,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	13,6	1,4	4,1	<b>91,4</b>
	Prato	Peixe espada grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> com salada de batata, cenoura, ervilha e feijão verde	20,5	7,3	16,2	<b>225,9</b>
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	31,3	6,2	30,5	<b>334,3</b>
	Hortícolas	Salada de alface e couve-roxa	2,4	0,0	1,5	<b>20,4</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Nabiça	12,9	1,5	3,1	<b>87,3</b>
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e massa macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	23,1	10,8	22,6	<b>291,9</b>
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa macarronete) <sup>(1)(3)(6)(13)</sup>	52,3	8,4	15,2	<b>369,6</b>
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	<b>9,4</b>
	Sobremesa	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>

**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) Moluscus

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	14,8	1,5	3,2	<b>96,6</b>
	<b>Prato</b>	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>	22,9	11,8	12,4	<b>251,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e molho de tomate <sup>(9)(10)(11)(12)</sup>	22,9	11,7	11,8	<b>248,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	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>
<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>	15,1	1,5	2,7	<b>95,4</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>	37,3	14,2	24,9	<b>384,6</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>	46,8	6,1	30,3	<b>388,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	2,8	0,2	0,7	<b>18,3</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 com feijão branco <sup>(6)(9)(13)</sup>	14,8	1,5	4,6	<b>102,8</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de perca grelhados <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e couve cozida	18,6	6,3	23,2	<b>229,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado com cenoura <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e batata cozida	50,1	6,1	18,1	<b>365,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, cenoura e couve flor 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>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>	14,4	1,4	3,2	<b>92,4</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado com alecrim <sup>(9)(10)(11)</sup> e batata frita e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	41,2	22,3	22,4	<b>460,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate <sup>(9)(10)(11)</sup> e batata frita e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	55,1	11,0	13,4	<b>402,9</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 / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	<b>35,3 / 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	12,7	1,3	2,4	<b>80,7</b>
	<b>Prato</b>	Escondidinho de medalhões de pescada <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	7,1	21,7	<b>246,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	12,4	6,2	14,8	<b>168,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e pepino	2,7	0,2	1,8	<b>24,1</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 alergénios mencionados na legenda.

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (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	Creme de abóbora	10,5	1,4	2,1	<b>68,5</b>
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e molho de tomate <sup>(9)(10)(11)</sup>	23,0	13,8	28,3	<b>333,9</b>
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	6,4	29,0	<b>324,4</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	2,8	0,2	0,7	<b>18,3</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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	12,9	1,3	2,4	<b>81,6</b>
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) <sup>(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	17,5	8,1	23,2	<b>239,5</b>
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com batata, batata doce, cenoura e brócolos <sup>(9)(10)(11)</sup>	41,9	6,1	12,1	<b>302,4</b>
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e milho cozidos	7,5	1,4	3,1	<b>63,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4/14,7	0,2/2	0,4/1	<b>35,3/83,6</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	17,4	1,5	5,1	<b>113,2</b>
	Prato	Stroganoff de peru <sup>(7)(9)(10)(11)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	27,3	11,7	24,0	<b>314,7</b>
	Vegetariano	Favas estufada com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,3	6,1	15,2	<b>332,9</b>
	Hortícolas	Salada de rúcula, alface e couve-roxa	2,8	0,1	2,4	<b>27,8</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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>	14,3	1,7	6,9	<b>105,3</b>
	Prato	Feijoada de chocos <sup>(2)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	39,7	5,7	13,4	<b>273,6</b>
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) <sup>(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	66,2	6,6	20,4	<b>444,2</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e couve roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</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	15,0	1,3	3,5	<b>97,7</b>
	Prato	Tirinhas de porco estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	9,8	23,4	<b>273,8</b>
	Vegetariano	Soja estufada com maçã <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> e massa esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,5	6,5	29,1	<b>339,2</b>
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	7,1	0,9	2,1	<b>50,2</b>
	Sobremesa	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 alergénios mencionados na legenda.

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (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>	Couve flor e cenoura ralada	13,9	1,3	2,7	<b>87,0</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 cenoura ralada, couve roxa e milho	8,7	0,8	2,4	<b>59,4</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>	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	<b>75,8</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e massa macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	23,1	10,8	22,6	<b>291,9</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>	Salada de pepino e tomate	1,2	0,2	0,5	<b>9,4</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>	Creme de ervilhas	14,4	1,5	3,9	<b>97,8</b>
	<b>Prato</b>	Salmão grelhado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata, cenoura e feijão verde	20,6	28,5	20,7	<b>429,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	37,9	8,4	15,8	<b>321,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos e milho	5,2	1,0	1,8	<b>40,2</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>	Agrião	10,9	1,4	2,6	<b>73,4</b>
	<b>Prato</b>	Peru estufado <sup>(9)(10)(11)</sup> com massa espiral tricolor <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	12,2	12,9	19,7	<b>246,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	6,4	29,0	<b>324,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate e alface e espargos cozidos	2,9	0,1	2,0	<b>21,2</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>	Brócolos	11,9	1,5	2,6	<b>79,0</b>
	<b>Prato</b>	Douradinhos <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	40,3	12,2	12,2	<b>322,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de cenoura <sup>(9)(10)(11)</sup>	47,7	12,3	6,0	<b>333,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de beterraba, cenoura e alface	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / 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.

			<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteína</b>	<b>Energia</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<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	10,9	1,5	2,4	<b>72,1</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas de aves estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	7,2	32,1	<b>289,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	29,3	6,9	20,0	<b>273,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve-flor, cenoura e brócolos 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>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>	16,5	1,5	4,5	<b>109,1</b>
	<b>Prato</b>	Escondidinho de medalhões de pescada e massa de espirais <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup>	23,4	13,0	29,9	<b>333,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas de tomatada e massa de espirais <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,0	16,6	<b>323,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e beterraba	3,1	0,1	1,2	<b>22,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/ Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	7,4 / 21,1	0,2 / 0,8	0,4 / 2,7	<b>35,3 / 103,5</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	12,1	1,6	4,5	<b>90,9</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado <sup>(9)(10)(11)</sup> com batata frita e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	41,2	22,3	22,4	<b>460,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado com cenoura <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup> e batata frita e arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	73,8	6,2	20,2	<b>471,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Cenoura ralada, alface e tomate	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</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 cenoura com massinhas <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	19,5	1,3	3,0	<b>109,4</b>
	<b>Prato</b>	Pescada no forno <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batatinha assada <sup>(9)(10)(11)</sup>	17,5	6,5	20,2	<b>212,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> e salada de batata e legumes (cenoura, curgete e milho)	33,3	6,7	12,8	<b>275,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	6,2	0,3	3,2	<b>51,0</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>	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	<b>83,2</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de pato <sup>(9)(10)(11)</sup>	32,8	48,4	16,9	<b>636,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	47,8	7,3	31,3	<b>408,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	<b>43,0</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) 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.

			<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Proteína</b>	<b>Energia</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<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>	Alho francês <sup>(9)</sup>	13,3	1,4	2,6	<b>84,9</b>
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	22,9	17,4	25,9	<b>355,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas <sup>(1)(3)(9)(10)(11)</sup>	46,7	6,0	16,6	<b>323,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate, milho e pepino	6,1	1,0	1,6	<b>43,0</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>	Cenoura e feijão verde	14,5	1,3	2,6	<b>90,5</b>
	<b>Prato</b>	Borrego no forno <sup>(9)(10)(11)</sup> com batata cozida	17,5	9,7	20,8	<b>243,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas salteadas com legumes (cenoura, alho francês e curgete) <sup>(9)(10)(11)</sup> e batata cozida	33,3	6,2	13,0	<b>272,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Grelos, couve e cenoura cozidas	3,7	0,3	2,4	<b>34,2</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>	Feijoada de chocos <sup>(2)(6)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	39,7	5,7	13,4	<b>273,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de seitan <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com arroz branco <sup>(9)(10)(11)</sup>	50,2	6,7	24,2	<b>382,2</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba e chervíia	6,7	0,1	1,3	<b>39,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7.4 / 13.7	0.2 / 0.0	0.4 / 0.0	<b>35.3 / 56.0</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 legumes com feijão branco <sup>(6)(13)</sup>	16,5	1,5	4,5	<b>109,1</b>
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado <sup>(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	9,8	23,4	<b>273,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com cogumelos <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	6,5	29,7	<b>328,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve de bruxelas, ervilhas e cenoura cozidas	6,8	1,0	4,4	<b>66,1</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>	Abóbora com curgete	10,9	1,5	2,4	<b>72,1</b>
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e frango) <sup>(9)(10)(11)</sup>	21,8	6,6	27,2	<b>269,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de feijão vermelho (batata, cenoura e feijão-verde)	48,8	6,3	18,7	<b>366,9</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e milho	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>

**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>	Couve coração	12,7	1,3	2,4	<b>80,7</b>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	25,3	10,6	18,5	<b>273,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de cenoura	47,7	12,3	6,0	<b>333,3</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 fetuccini <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	9,8	23,4	<b>273,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas <sup>(9)(10)(11)</sup> com massa fetuccini <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,0	16,6	<b>323,5</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>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>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa) <sup>(2)(3)(4)(8)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	17,5	9,3	23,4	<b>250,6</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>	3,1	12,4	13,1	<b>180,7</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>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 de ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	34,4	17,7	22,5	<b>392,4</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>	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 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 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.