

			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	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de tomate	70,7	23,4	23,5	591,0
	Vegetariano	Bifes de seitan no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz de tomate	42,4	10,7	24,2	368,6
	Hortícolas	Salada de beterraba, pimento e milho	14,6	2,1	3,8	102,6
	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 brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Feijoada (feijão manteiga, 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 manteiga, 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 pepino e alface	0,9	0,3	1,3	13,1
	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	Alho francês ⁽⁹⁾	17,3	1,6	3,5	109,4
	Prato	Bacalhau com natas (batata aos cubos) e molho branco ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	34,6	10,5	30,4	359,2
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e legumes (curgete, cenoura, beringela e alho francês) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ envolvido com batata aos cubos	51,2	11,0	20,6	439,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	4,6	0,2	1,5	31,8
	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	Juliana (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,9	1,3	5,3	132,3
	Prato	Bife de frango grelhados ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com palitos de batata doce no forno e arroz branco	54,4	14,7	35,4	498,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com salteado de legumes (curgete, feijão verde e couve flor) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e palitos de batata doce	112,0	19,0	27,7	788,4
	Hortícolas	Salteado de couve coração, cenoura baby e ervilhas	9,4	9,6	4,6	158,2
	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	Espinafres ⁽⁹⁾	13,9	1,6	3,3	91,7
	Prato	Massada de salmão com coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	42,9	22,5	17,4	453,6
	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 tomate, couve roxa e pepino	5,4	0,3	2,5	41,8
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9

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	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª 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	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Salada de cenoura, milho e beterraba	16,1	1,9	3,6	106,5
	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	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,1	25,3	35,3	571,8
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	73,9	12,6	49,5	649,0
	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	Crema de cenoura e cherovia	25,1	1,5	3,0	140,9
	Prato	Perna de peru assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batatinha assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,9	19,7	28,2	395,1
	Vegetariano	Assado de tofu, tomate e curgete com quinoa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,9	22,7	29,0	496,7
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozidos	10,0	1,7	5,6	93,5
	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	Abóbora e feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁹⁾	15,9	1,5	4,7	104,9
	Prato	Peixe espada grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata, cenoura, ervilha e feijão verde	31,2	12,1	21,9	342,0
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e soja) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,0	10,9	49,2	542,7
	Hortícolas	Salada de alface e couve-roxa	3,5	0,1	2,4	31,1
	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	Nabiça	16,6	1,7	3,9	109,4
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e massa macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,8	18,4	37,2	497,6
	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	Salada de tomate e pepino	2,3	0,3	0,9	17,6
	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

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)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com couve galega	19,4	1,6	3,8	121,9
	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	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	37,1	19,4	18,4	402,4
	Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino	5,4	0,3	2,5	41,8
	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	Legumes ⁽⁹⁾	19,9	1,6	3,4	123,0
	Prato	Chilli (carne de vaca picada estufada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,2	22,4	37,1	591,8
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja estufada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,4	10,8	48,9	622,7
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	4,7	0,3	1,2	31,0
	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 com feijão branco ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	17,7	1,7	5,4	120,4
	Prato	Dourada grelhada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata e couve cozida	26,3	17,4	20,4	352,0
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata cozida	62,2	10,2	21,3	471,5
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	3,8	0,3	2,4	32,9
	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	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾	19,4	1,5	4,5	123,0
	Prato	Frango assado com alecrim ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata frita e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata frita e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	83,6	19,3	19,5	629,4
	Hortícolas	Salada de beterraba, pepino e milho	14,2	2,1	3,7	99,3
	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
6ª 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	Escondidinho de medalhões de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,8	21,1	44,0	526,8
	Vegetariano	Seitan salteado com molho de limão e ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,7	11,0	24,3	297,3
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	4,0	0,3	2,9	37,3
	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 (g)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª 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	Hambúrguer de vaca no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e molho de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,2	22,3	42,9	527,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	4,7	0,3	1,2	31,0
	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	Nabo e feijão verde	17,0	1,5	3,2	105,9
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	24,2	14,6	33,9	368,4
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com batata, batata doce, cenoura e brócolos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,7	10,6	17,7	454,4
	Hortícolas	Couve de bruxelas, feijão verde e milho cozidos	13,4	2,6	5,4	111,6
	Sobremesa	Fruta da época (mínimo 3 variedades) / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 18	0,4 / 3	0,7 / 3	70,6 / 124
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Lentilhas com curgete	21,2	1,6	5,9	135,5
	Prato	Strogonoff de peru ⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,1	19,8	35,0	500,3
	Vegetariano	Favas estufada com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	70,7	10,5	21,8	499,2
	Hortícolas	Salada de rúcula, alface e couve-roxa	4,1	0,3	3,9	43,0
	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	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	15,4	1,9	8,5	118,8
	Prato	Feijoada de chocos ⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,0	10,2	20,6	440,9
	Vegetariano	Feijão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	88,5	11,0	25,3	600,7
	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
6ª 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	Tirinhas de porco estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	16,0	34,6	433,4
	Vegetariano	Soja estufada com maçã ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,5	11,3	46,5	549,2
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e milho	14,0	2,0	4,1	100,1
	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) 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 (g)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve flor e cenoura ralada	19,0	1,4	4,0	117,6
	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 cenoura ralada, couve roxa e milho	16,7	1,9	4,5	114,3
	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	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Rancho (carne de porco e vaca, couve lombarda, cenoura, grão e massa macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,8	18,4	37,2	497,6
	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	Salada de pepino e tomate	2,3	0,3	0,9	17,6
	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	Creme de ervilhas	18,1	1,7	4,7	120,0
	Prato	Salmão grelhado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata, cenoura e feijão verde	30,3	38,5	26,9	588,8
	Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	60,9	14,5	24,7	519,7
	Hortícolas	Brócolos e milho	11,7	2,2	3,7	87,1
	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	Agrião	13,7	1,5	3,3	89,9
	Prato	Peru estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa espiral tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	20,3	28,8	393,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de tomate e alface e espargos cozidos	5,2	0,2	3,6	39,0
	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	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Douradinhos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	71,7	23,3	23,5	595,8
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,0	20,2	9,0	517,1
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e alface	4,6	0,2	1,5	31,8
	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.

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete	13,9	1,6	3,1	89,9
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37,1	12,4	48,6	460,7
	Vegetariano	Seitan salteado com curgete, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	47,9	12,0	32,3	451,4
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e brócolos cozidos	3,8	0,3	2,4	32,9
	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	Legumes com feijão frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,3	1,7	5,3	131,3
	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	Lentilhas de tomata e massa de espirais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	4,6	0,2	2,0	34,8
	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
4ª 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	Frango assado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata frita e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	63,5	34,7	31,1	697,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e batata frita e arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	101,6	10,4	24,8	646,8
	Hortícolas	Cenoura ralada, alface e tomate	4,6	0,2	1,5	31,8
	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 cenoura com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,4	1,3	3,6	130,4
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com batatinha assada ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,2	10,8	25,5	300,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de batata e legumes (cenoura, curgete e milho)	50,4	11,8	19,2	430,2
	Hortícolas	Ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	10,2	0,6	5,3	83,9
	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	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Arroz de pato ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,4	69,7	23,8	919,7
	Vegetariano	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	73,9	12,6	49,5	649,0
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	13,5	2,3	3,4	94,4
	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) 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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês ⁽⁹⁾	17,3	1,6	3,5	109,4
	Prato	Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,1	24,4	33,2	506,7
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Salada de tomate, milho e pepino	13,5	2,3	3,4	94,4
	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	Cenoura e feijão verde	19,8	1,5	3,5	121,5
	Prato	Borrego no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com batata cozida	24,2	15,6	29,0	357,3
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com legumes (cenoura, alho francês e curgete) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e batata cozida	48,4	10,8	19,4	415,2
	Hortícolas	Grelos, couve e cenoura cozidas	5,3	0,4	3,5	49,7
	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	Feijoada de chocos ⁽²⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,0	10,2	20,6	440,9
	Vegetariano	Feijoada de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	76,8	11,6	38,5	604,5
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e chervóia	10,2	0,2	2,0	59,7
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Crema de legumes com feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,3	1,7	5,3	131,3
	Prato	Lombo de porco assado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,7	16,5	35,8	512,3
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,3	11,4	47,4	534,9
	Hortícolas	Couve de bruxelas, ervilhas e cenoura cozidas	10,6	1,7	7,0	104,2
	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	Abóbora com curgete	13,9	1,6	3,1	89,9
	Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e frango) ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,8	11,3	40,5	423,7
	Vegetariano	Jardineira de feijão vermelho (batata, cenoura e feijão-verde)	63,0	10,6	22,9	489,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	13,4	2,2	3,8	95,2
	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 (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	Hambúrguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	41,7	20,1	36,1	496,9
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	72,0	20,2	9,0	517,1
	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 fetuccini ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	16,0	34,6	433,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fetuccini ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	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
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	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,2	15,7	34,0	379,6
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (Batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	28,1	19,6	22,8	390,7
	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
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 de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,8	26,1	30,8	570,0
	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	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 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 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.