

			Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hidratos Carbono (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	3,3	0,4	22,1	106,2
	Sopa	Abóbora com espinafre e hortícola da época**	4,5	1,8	15,4	107,6
	Geral	Bolonhesa de cavala c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	25,3	22,5	37,1	458,5
	Hortícolas	Beterraba, cenoura e tomate	1,1	0,1	5,5	33,8
	Vegetariano	Massada de lentilhas c/ ervilhas e coentros ⁽¹⁾	29,8	10,9	79,3	568,1
	Sobremesa	Fruta da época*	0,8	0,5	11,4	56,7
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	3,3	0,4	22,1	106,2
	Sopa	Grão de bico, couve portuguesa e nabo	5,6	2,0	21,9	142,2
	Geral	Carne de vaca assada fatiada c/ massa fusilli salpicada de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	31,3	23,1	35,8	481,6
	Hortícolas	Cenoura, couve roxa e tomate	2,1	0,1	6,7	44,7
	Vegetariano	Seitan fatiado no forno c/ ervilhas e massa fusilli salpicada de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	31,6	12,0	41,5	416,2
	Sobremesa	Fruta da época*	0,8	0,5	11,4	56,7
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	3,3	0,4	22,1	106,2
	Sopa	Crema de alho frances c/ cenoura e curgete ⁽⁹⁾	3,6	1,4	15,5	98,5
	Geral	Filete de dourada gratinado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata cozida e brócolos	41,9	36,1	25,7	602,1
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	3,7	2,0	14,0	97,1
	Vegetariano	Gratinado de feijão branco e feijão manteiga c/ legumes (beringela, curgete e brócolos) no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ batata cozida	28,7	20,2	73,4	640,6
	Sobremesa	Fruta da época* / Fruta assada	0,8/ 0,2	0,5/ 0,6	11,4/ 16,7	56,7 78,7
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	3,3	0,4	22,1	106,2
	Sopa	Feijão verde c/ cenoura e repolho	4,3	1,4	16,3	107,2
	Geral	Frango dourado c/ arroz de cenoura	31,1	28,1	42,3	551,4
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	1,6	0,4	2,4	22,7
	Vegetariano	Almôndegas de grão de bico c/ rebentos de soja no forno c/ arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾	20,7	13,5	91,8	600,3
	Sobremesa	Fruta da época*	0,8	0,5	11,4	56,7
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	3,3	0,4	22,1	106,2
	Sopa	Feijão vermelho c/ nabiça e alface	5,8	1,6	18,8	126,3
	Geral	Bacalhau com broa (c/ batata às rodelas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	32,2	12,3	59,8	482,6
	Hortícolas	Alface, milho e pimento	4,0	2,2	12,5	93,2
	Vegetariano	Tofu com broa no forno (c/ batata às rodelas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	27,9	21,3	63,3	567,4
	Sobremesa	Fruta da época* / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	0,8/ 13,8	0,5/ 7,2	11,4/ 33,4	56,7 257
	Sobremesa	Aletria (c/ bebida vegetal) ⁽¹⁾	7,4	2,8	30,8	181,1

Alergénios: (1) Cereais com 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 qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

** Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade