

## Semana:

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valor Calórico</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	12,9	1,4	2,5	<b>83,0</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate e nenino	24,2	10,0	22,7	<b>282,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca com cenoura ripada	11,4	1,2	3,1	<b>77,5</b>
	<b>Prato</b>	Pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas assadas, couve lombarda e cenoura estufadas	23,0	8,5	19,8	<b>258,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho e couve-lombarda	15,4	1,3	4,9	<b>105,0</b>
	<b>Prato</b>	Perna de porco assada <sup>(12)</sup> com arroz de cenoura, salada de pepino e beterraba	28,5	14,7	24,1	<b>349,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	<b>72,4</b>
	<b>Prato</b>	Empadão de arroz de atum <sup>(3)(4)</sup>	34,0	17,6	26,5	<b>404,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com nabiça	16,6	1,9	4,9	<b>113,5</b>
	<b>Prato</b>	Massa de frango com feijão verde, cenoura e milho <sup>(1)(3)</sup>	28,6	20,6	26,5	<b>413,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**Alergênicos:** (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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergênicos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

## Semana:

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia	12,9	1,3	3,3	85,9
	Prato	Feveras de porco grelhadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas, salada de alface e beterraba	30,8	13,1	27,3	364,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(12)</sup>	10,2	1,7	2,9	73,6
	Prato	Salada de cavala (c/batata, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) <sup>(4)(6)</sup>	21,3	14,0	27,7	336,2
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	15,0	0,0	0,0	60,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	10,3	4,6	5,4	111,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco	48,8	12,4	26,8	434,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	12,8	1,4	2,6	83,2
	Prato	Abrótea no forno com ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batata assada e brócolos cozidos	18,9	5,4	18,1	202,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	17,3	1,6	5,5	118,0
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa lacinhos <sup>(1)(3)</sup> e salada de cenoura e beterraba	25,3	15,8	22,4	341,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</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>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilha	10,0	1,3	2,4	<b>66,5</b>
	<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface e tomate	24,1	12,7	24,5	<b>314,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com couve-lombarda	16,3	1,7	4,6	<b>108,7</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de feijão, salada de cenoura e couve roxa	46,4	9,1	13,8	<b>334,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete e macedónia	8,1	1,6	3,5	<b>70,7</b>
	<b>Prato</b>	Peru assado com ervas aromáticas, batata assada, feijão verde cozido	18,8	12,6	20,6	<b>276,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde	12,6	1,3	2,9	<b>82,4</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup> , salada de pepino e tomate	33,7	4,3	17,7	<b>247,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo, cenoura e couve branca	12,7	1,4	3,2	<b>86,1</b>
	<b>Prato</b>	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) <sup>(1)(3)</sup>	26,5	10,4	26,5	<b>314,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (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.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

## Semana:

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórica</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>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	<b>94,4</b>
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de bovino no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Arroz de tomate, salada de alface e tomate	34,1	10,9	20,2	<b>319,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	<b>62,0</b>
	<b>Prato</b>	Salmão assado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas cozidas, couve flor e cenoura estufadas	22,5	25,7	19,3	<b>407,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,3	1,3	3,0	<b>81,2</b>
	<b>Prato</b>	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos	23,3	5,0	26,7	<b>250,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres <sup>(12)</sup>	15,5	1,6	5,1	<b>109,0</b>
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , salada de cenoura e couve roxa	21,6	20,5	15,8	<b>343,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4	1,7	2,1	<b>53,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de alface com nabo	11,4	1,3	2,1	<b>72,0</b>
	<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	30,7	13,6	25,7	<b>364,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

## Semana:

		Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	12,9	1,3	3,3	<b>85,7</b>
	<b>Prato</b>	Fêveras de porco c/ molho de cogumelos <sup>(12)</sup> com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate	28,0	13,1	26,7	<b>348,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão-frade	17,0	1,5	5,2	<b>112,1</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , com batata corada, couve em juliana e milho	25,2	5,5	19,1	<b>235,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>(1)(3)</sup>	7,1	0,8	7,2	<b>65,7</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , salada de couve roxa e cenoura	35,7	14,9	27,8	<b>396,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com couve portuguesa	16,4	1,5	5,0	<b>111,2</b>
	<b>Prato</b>	Jardineira de lulas (c/ batatas aos cubos, ervilhas e cenoura) <sup>(14)</sup> , feijão verde cozido	21,3	6,3	19,6	<b>233,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com couve-flor	10,9	1,4	3,6	<b>76,6</b>
	<b>Prato</b>	Perna de frango assada c/ Massa farfalle <sup>(1)(3)</sup> , salada de cenoura e pepino	23,3	15,9	22,1	<b>329,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</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>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão-verde	6,7	1,5	2,5	<b>57,2</b>
	<b>Prato</b>	Chilli estufado <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> c/ feijão vermelho, arroz branco, salada de tomate e cenoura	48,4	14,6	29,7	<b>463,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Caldo verde (opção chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	10,4	4,6	5,4	<b>111,5</b>
	<b>Prato</b>	Pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com molho de limão e ervas aromáticas, batata assada, couve e cenoura estufadas	22,3	8,4	19,7	<b>254,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,7	2,0	1,0	<b>83,6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve-lombarda	16,2	1,4	5,3	<b>111,8</b>
	<b>Prato</b>	Frango dourado no forno, esparguete <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos	21,9	18,5	25,8	<b>361,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com brócolos	10,5	1,3	2,5	<b>69,9</b>
	<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá <sup>(2)(3)(4)(13)(14)</sup> , salada de alface e pepino	18,2	9,6	16,8	<b>231,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	12,3	1,3	3,0	<b>81,4</b>
	<b>Prato</b>	Arroz à Valenciana (c/ frango, porco, lulas, delícias do mar, ervilhas e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> , salada de couve roxa e tomate	36,3	14,1	27,4	<b>389,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valor Calórico</i>	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com macedónia	8,1	1,6	3,5	<b>70,7</b>
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos <sup>(3)(12)</sup> c/ arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), salada de beterraba e cenoura	33,6	10,6	13,6	<b>299,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas com cenoura	13,2	1,3	3,8	<b>90,5</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de atum <sup>(1)(3)(4)</sup> , salada de alface e tomate	24,7	17,7	27,2	<b>373,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura	11,6	1,2	3,0	<b>75,6</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, vitela e porco, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	48,8	12,4	26,8	<b>434,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	15,5	1,9	4,4	<b>106,1</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de alabote no forno <sup>(2)(4)(12)(14)</sup> com batata cozida e feijão verde cozido	20,0	4,5	20,7	<b>210,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de alface com nabo	11,4	1,3	2,1	<b>72,0</b>
	<b>Prato</b>	Tirinhas de peru estufadas <sup>(12)</sup> c/esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate e pepino	23,4	4,9	23,1	<b>234,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valor Calórica</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com feijão-verde <sup>(9)</sup>	13,0	1,3	3,2	<b>86,1</b>
	<b>Prato</b>	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ arroz de feijão, salada de pepino e tomate	49,9	3,8	15,6	<b>302,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	<b>47,7</b>
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada estufados em molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos	20,1	4,6	20,7	<b>211,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com nabiças	15,7	1,5	5,0	<b>108,9</b>
	<b>Prato</b>	Arroz à Transmontana (c/ feijão vermelho, vaca, porco e couve lombarda)	36,5	11,8	20,9	<b>344,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com couve-branca	6,7	1,5	3,3	<b>62,3</b>
	<b>Prato</b>	Salada de peixe (badejo, ovo, camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	20,1	9,7	22,3	<b>269,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	15,0	0,0	0,0	<b>60,0</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	6,1	1,4	2,2	<b>53,1</b>
	<b>Prato</b>	Frango estufado <sup>(12)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface e couve roxa	25,4	18,4	27,0	<b>384,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade



# Ementa



## Semana:

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</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>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	5,6	1,7	2,7	<b>55,6</b>
	<b>Prato</b>	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(6)(9)(12)</sup> , massa farfalle <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos	23,3	10,0	23,2	<b>282,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	<b>72,4</b>
	<b>Prato</b>	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)</sup> , salada de alface e tomate	24,7	18,6	29,4	<b>392,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Canja de galinha <sup>(1)(3)</sup>	7,1	0,8	7,2	<b>65,7</b>
	<b>Prato</b>	Frango dourado <sup>(12)</sup> no forno com arroz de cenoura, feijão verde cozido	27,2	19,9	24,4	<b>391,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão de bico c/ agrião	15,4	1,9	4,5	<b>105,3</b>
	<b>Prato</b>	Massada de salmão com salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , salada de pepino e cenoura	26,5	26,3	20,3	<b>433,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com nabiças	15,8	1,5	5,2	<b>109,8</b>
	<b>Prato</b>	Strogonoff de peru <sup>(1)(7)(12)</sup> c/ arroz de ervilhas, salada de alface e beterraba	30,3	7,1	27,4	<b>305,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valor Calórico</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	<b>62,0</b>
	<b>Prato</b>	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , salada de alface e cenoura	34,8	14,6	24,2	<b>373,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com couve-coração	12,8	1,3	3,8	<b>89,1</b>
	<b>Prato</b>	Paloco com broa (c/ ovo e batatas) <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , salada de pepino e tomate	24,2	8,8	18,2	<b>257,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas com cenoura	13,2	1,3	3,8	<b>90,5</b>
	<b>Prato</b>	Costeletas estufadas <sup>(12)</sup> , com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , brócolos e cenoura cozidos	24,7	17,9	22,5	<b>356,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	<b>47,7</b>
	<b>Prato</b>	Alabote gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz branco, salada de couve-roxa e cenoura	35,5	6,5	21,4	<b>293,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4	1,7	2,1	<b>53,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com agrião	15,4	1,9	4,5	<b>105,3</b>
	<b>Prato</b>	Perna de frango estufada com esparguete <sup>(1)(3)(12)</sup> , feijão verde cozido	24,6	16,0	22,8	<b>340,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</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>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	<b>94,4</b>
	<b>Prato</b>	Bifanas estufadas <sup>(12)</sup> com massa cotovelos <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface e tomate	24,1	11,2	25,5	<b>305,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Caldo verde	10,4	4,6	5,4	<b>111,2</b>
	<b>Prato</b>	Empadão (c/ arroz) de cavala <sup>(4)(6)</sup> , salada de beterraba e cenoura	37,3	14,4	27,1	<b>395,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com feijão-verde	15,7	1,3	4,4	<b>104,0</b>
	<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura <sup>(12)</sup> , Batata cozida e brócolos	20,5	11,4	21,8	<b>279,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	10,6	1,4	3,4	<b>73,7</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , com arroz de feijão, salada de alface e pepino	35,3	9,4	23,1	<b>324,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com macedónia	8,1	1,6	3,5	<b>70,7</b>
	<b>Prato</b>	Peru assado com cogumelos <sup>(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de tomate e cenoura	23,8	11,2	21,9	<b>289,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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 alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa



## Semana:

			<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valor Calórica</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com alface <sup>(9)</sup>	11,8	1,3	2,9	<b>78,1</b>
	<b>Prato</b>	Salada de frango (com ovo, massa fusilli, cenoura e milho) <sup>(1)(3)</sup> , salada de couve roxa e alface	17,8	9,1	23,7	<b>256,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de tomate com ervilhas	12,8	1,6	4,2	<b>90,7</b>
	<b>Prato</b>	Badejo gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas assadas, feijão verde cozido	18,8	7,6	19,2	<b>225,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,7	2,0	1,0	<b>83,6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora c/ brócolos	9,1	1,4	2,3	<b>62,0</b>
	<b>Prato</b>	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos) <sup>(12)</sup> , com arroz branco, salada de cenoura e beterraba	38,9	14,5	22,3	<b>385,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres	15,5	1,6	5,1	<b>109,1</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de bacalhau (c/ grão, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup> , Salada de tomate e pepino	30,9	9,9	29,2	<b>341,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo com couve lombarda	10,7	1,4	3,0	<b>75,2</b>
	<b>Prato</b>	Coxa de frango assada com esparguete <sup>(1)(3)</sup> , cenoura cozida	23,3	15,8	21,9	<b>328,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\* Hortícola a definir de acordo com a sazonalidade

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade