

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

06 a 10 Novembro 2023

Semana 10



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	16,8	1,6	3,2	105,7
	Prato	Empadão de atum (com arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	48,7	24,4	32,2	547,2
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz, cenoura e alho-francês) ⁽⁹⁾	70,4	10,8	18,6	496,7
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	2,2	0,2	1,3	18,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão verde com cenoura	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	52,8	12,9	43,3	517,4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	84,2	14,4	23,2	595,1
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	5,0	0,2	2,5	40,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Paloco à Brás (batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	39,3	50,6	23,5	713,6
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,1	38,1	46,7	792,3
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	2,8	0,1	1,1	20,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	16,3	1,5	2,7	100,5
	Prato	Perna de porco assada, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	20,3	35,1	474,2
	Vegetariano	Massada de grão com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	80,7	14,4	23,6	577,6
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	3,0	0,2	1,2	22,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabiças	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	48,7	9,5	25,2	384,7
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	81,1	10,5	22,5	548,2
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	3,9	0,4	2,0	32,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Tremçoço; (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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

13 a 17 Novembro 2023

Semana 11



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de feijão vermelho	64,6	28,6	21,2	610,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de feijão vermelho	73,2	20,4	10,1	528,9
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	13,4	2,2	3,8	95,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	12,1	1,8	3,0	83,9
	Prato	Salada de cavala com feijão frade, batata e ovo ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	31,9	20,9	35,7	471,4
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade com batata	57,6	10,1	20,5	444,2
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Carnes mistas estufadas (porco e vaca), Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	20,7	32,8	472,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	3,9	0,4	2,0	32,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,4	108,6
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	52,4	25,2	27,5	554,9
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	72,7	10,8	22,8	516,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa e pepino	3,7	0,2	2,0	30,3
	Sobremesa	Fruta da época / 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⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	57,9	12,3	47,7	568,2
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	4,9	0,0	1,0	29,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Tremeço; (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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

20 a 24 Novembro 2023

Semana 12



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	106,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	2,8	0,1	1,1	20,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	16,6	1,5	2,8	102,6
	Prato	Arroz de potas com ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	51,2	10,3	19,6	385,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	63,8	10,6	17,4	455,6
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	2,3	0,3	0,9	17,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	50,9	27,2	36,5	617,2
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	77,2	11,5	25,4	565,0
	Hortícolas	Couve coração e cenoura cozidas	6,0	0,3	1,5	41,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	17,1	1,5	4,6	112,0
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	39,5	11,7	31,5	398,7
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa ⁽¹⁾ , Batata cozida	74,8	10,8	24,5	542,1
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete e brócolos	17,6	2,0	5,0	121,0
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz branco	48,4	15,8	34,9	479,1
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	88,0	10,2	25,5	571,3
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozidos	6,8	0,3	2,2	47,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

27 Novembro a 01 Dezembro

Semana 13



			Hidratos de Carbono (g)	Líp. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	19,0	1,4	3,5	117,2
	Prato	Hambúguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate	40,8	20,2	36,1	492,9
	Vegetariano	Hambúguer vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	64,6	28,4	12,0	570,8
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	18,6	2,0	5,1	124,1
	Prato	Massada de salmão com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾	37,1	40,7	29,2	638,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,4	11,2	19,1	444,9
	Hortícolas	Salada de pepino e cenoura	3,0	0,2	0,7	19,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde)	32,4	11,2	40,1	414,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	48,5	10,9	48,9	538,6
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Pescada assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	42,6	11,0	26,2	379,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve	86,8	2,6	24,2	515,8
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	2,2	0,2	1,3	18,4
	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
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Restauração da Independência				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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) Tremçoço; (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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário



Semana 14

04 a 08 de Dezembro 2023

			Hidratos de Carbono	Líp.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	17,1	1,6	3,1	107,4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	80,1	24,5	26,9	661,2
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos, Arroz de cenoura, milho e ervilhas	86,0	11,8	25,6	604,7
	Hortícolas	Brócolos cozidos	0,7	0,4	1,6	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	38,8	17,4	39,4	475,4
	Vegetariano	Esvilhas estufadas com cogumelos, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	52,5	3,3	19,4	355,5
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	2,2	0,2	1,3	18,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Salada de peixe (abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	34,4	14,9	35,4	434,8
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	41,2	10,3	33,3	429,7
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	48,4	15,7	29,3	456,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	83,3	13,6	19,9	562,6
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	5,5	0,0	1,9	37,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Imaculada Conceição				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

11 a 15 de Dezembro 2023

Semana 15



			Hidratos de Carbono (g)	Líp. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	4,2	0,2	0,7	24,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	48,7	11,1	36,7	405,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	86,8	9,9	24,7	558,0
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	55,2	11,3	24,1	451,9
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	6,8	0,3	2,2	47,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	18,4	1,7	4,1	119,2
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	28,6	28,8	40,0	545,9
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata	57,6	10,1	20,5	444,2
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	4,5	0,1	1,8	30,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do nmar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	44,7	14,2	36,7	462,8
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho	69,3	10,8	17,9	487,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa e tomate	4,9	0,2	2,0	35,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Sulfites; (13) Tremeço; (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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade