

Ementa

JI / 1º CEB

Semana 4

1 a 5 de Janeiro de 2024



		Hidratos de Carbono	Líquidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	47,6	12,3	12,9	355,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate	39,4	12,3	5,3	296,3
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	13,7	1,5	3,3	91,0
	Prato	Peru estufado, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve-flor com cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	17,5	5,1	18,9	195,3
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozida	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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 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

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 5

8 a 12 de Janeiro de 2024

			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	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Hambúguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com m.º de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,6	16,4	20,9	325,5
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com nabiças	15,9	1,5	5,1	110,3
	Prato	Lombos de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve	33,3	6,7	21,1	281,6
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve	50,4	5,8	15,7	333,5
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Massada de carne (frango, vaca, e porco, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	25,8	11,1	24,2	308,2
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	21,9	9,0	18,1	247,3
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽⁹⁾	44,4	8,1	13,6	326,1
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Arroz branco	33,4	17,6	21,3	380,6
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho, Arroz branco	46,4	6,2	12,0	316,9
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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

21 / 1º CEB



Semana 6

15 a 19 de Janeiro de 2024

		Hidratos de Carbono	Líquidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Empadão de cavala com ervilhas ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ (com arroz)	35,1	11,1	23,4	341,4
	Vegetariano	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (com arroz)	42,3	6,0	28,1	355,2
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	12,8	1,4	2,5	82,0
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	6,8	23,4	250,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,1	17,3	327,1
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	15,6	1,8	4,5	105,8
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	18,2	5,2	19,1	200,1
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, tomate, cenoura e pimentos	32,1	6,0	11,5	258,0
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Pá de porco assada no forno, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽¹⁰⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,9	6,6	19,1	379,3
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Arroz de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com tomate e cenoura	34,8	6,7	21,1	288,5
	Vegetariano	Salteado de grão, milho, feijão verde, Arroz de cenoura	63,9	8,4	14,1	409,1
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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 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

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 7

22 a 26 de Janeiro de 2024

		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	Creme de ervilhas com cenoura	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	15,2	1,6	3,3	101,2
	Prato	Cubos de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com m.º de tomate, Arroz de ervilhas	28,0	6,8	22,2	270,9
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾	49,5	6,8	13,2	340,8
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Costeletas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	19,7	21,6	359,5
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com alface	13,2	1,5	2,9	86,1
	Prato	Salada de salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata, ervilhas, milho e pimento	21,6	29,4	22,6	452,1
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, milho e salsa	46,7	6,6	17,8	353,0
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão-frade com nabiças	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ frango e peru)	32,0	10,0	21,2	305,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês ⁽⁹⁾	56,1	6,3	18,5	392,0
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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 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

Ementa

21 / 1º CEB



Semana 8

29 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2024

			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	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	48,2	12,2	12,9	358,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ Arroz de cenoura	48,8	17,6	8,4	394,6
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor	12,7	1,3	2,6	81,0
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve, Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	26,5	6,9	26,6	284,5
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	50,3	6,2	17,5	348,6
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Abrótea assada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , curgete e pimentos, Batata cozida	19,9	5,5	20,4	216,6
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos	49,8	6,4	19,1	370,9
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1
	Prato	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	37,0	14,2	24,8	382,8
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	46,5	6,1	30,3	386,8
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	17,4	8,1	23,2	239,0
	Vegetariano	Grão estufado com couve-flor, m.º de tomate e orégãos, Batata cozida	44,7	7,7	12,9	317,9
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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 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

Ementa

JI / 1.º CEB



Semana 9

5 a 9 de Fevereiro de 2024

			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	Creme de tomate com ervilhas	14,3	1,5	3,6	94,2
	Prato	Massinha de atum com milho brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	26,8	18,2	27,6	388,5
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	13,4	1,5	2,8	87,0
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) , Arroz branco	33,2	10,1	22,1	324,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve) , Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	21,8	6,0	14,3	212,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde)	29,9	6,1	11,8	252,0
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com couve lombarda	9,6	1,3	2,0	63,0
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e salsa, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,4	6,7	25,4	250,3
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com alho e salsa, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,6	6,4	12,2	262,1
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Filetes de pescada assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com m.º de tomate e orégãos, Arroz branco	32,8	6,7	20,7	276,7
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	44,3	6,0	28,3	366,4
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0

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 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

Ementa

II / 1º CEB



Semana 10

12 a 16 de Fevereiro de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Valor Calórico (Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão	<p><i>Carnaval</i></p> 				
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	12,8	1,4	2,3	81,4
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	31,3	13,8	12,9	302,6
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	46,4	6,2	15,6	325,8
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	17,5	5,1	18,9	195,3
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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

			Hidratos de	Lip.	Prot.	Valor
			Carbono	(g)	(g)	(g)
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	9,4	1,6	2,3	66,5
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas	36,6	14,9	11,8	335,3
	Vegetariano	Hambúguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas	40,5	12,4	6,7	310,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	42,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Paloco à Brás (batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,8	30,7	15,8	443,4
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	34,9	23,2	29,1	487,6
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	Prato	Carnes mistas estufadas (porco e vaca), Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	13,9	24,3	317,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,7	6,0	16,6	323,5
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	13,2	1,4	2,5	84,3
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	34,8	17,8	21,0	388,1
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	48,8	6,2	15,4	337,1
	Hortícolas	Salada de couve roxa e pepino	2,5	0,1	1,4	20,6
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	34,4	6,9	29,5	339,1
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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

II / 1º CEB



Semana 12

26 de Fevereiro a 1 de Março de 2024

		Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	13,0	1,4	2,2	81,8
	Prato	Arroz de potas com ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	34,9	5,9	13,4	253,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	43,2	6,1	12,0	300,8
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	30,0	18,1	24,9	396,1
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Couve coração e cenoura cozidas	3,7	0,2	0,9	25,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	27,2	6,9	22,5	268,0
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa ⁽¹⁾ , Batata cozida	57,4	6,4	20,2	408,5
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e brócolos	13,5	1,7	3,6	92,8
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz branco	32,8	9,9	24,8	322,2
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	57,0	5,7	15,9	358,0
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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

JI / 1º CEB



Semana 1

4 a 8 de Março de 2024

			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	Creme de cenoura com ervilhas	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate	24,8	10,7	18,5	271,8
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ , Arroz de tomate	17,0	8,6	17,8	219,0
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	1,8	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Massada de salmão com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	22,9	27,6	20,3	425,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Salada de pepino e cenoura	1,9	0,1	0,5	12,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde)	20,3	6,4	26,9	259,9
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	31,0	6,2	30,4	332,2
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	15,7	1,9	4,4	106,6
	Prato	Pescada assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	26,1	6,6	20,3	248,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve	65,0	2,3	19,7	399,7
	Hortícolas	Salada de tomate e alface	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e cenoura	11,7	1,3	2,2	74,4
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,1	11,1	29,8	324,0
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,7	8,3	15,2	365,4
	Hortícolas	Feijão verde cozido	1,4	0,1	0,7	12,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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

JI / 1.º CEB



Semana 2

11 a 15 de Março de 2024

			Índices 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	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	13,5	1,5	2,5	86,5
	Prato	Bolinhas de bacalhau fritas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	48,8	12,3	12,4	367,4
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos, Arroz de cenoura, milho e ervilhas	62,0	7,1	20,4	435,1
	Hortícolas	Brócolos cozidos	0,4	0,2	0,9	8,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças com feijão-frade	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Fêveras de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	23,3	10,7	27,1	302,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,3	2,5	13,0	234,1
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada de peixe (abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	23,3	8,3	25,4	282,8
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	26,4	5,8	20,2	262,6
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango)	32,8	10,1	21,3	310,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	51,0	7,8	12,1	339,6
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	3,8	0,0	1,3	25,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,4	92,8
	Prato	Massinha de potas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	22,9	6,2	12,8	202,5
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,8	6,6	16,1	295,2
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

JI / 1º CEB



Semana 3

18 a 22 de Março de 2024

			Métricas 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	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	33,0	6,7	20,9	279,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	56,8	5,6	15,8	356,1
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	13,5	1,2	3,7	89,8
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	35,0	6,5	16,1	285,7
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade e batata	46,6	6,0	17,5	345,1
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	2,8	0,0	1,1	19,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	0,5	3,6	71,0
	Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco, lulas, delícias do mar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	27,7	8,4	24,5	292,1
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho	46,4	6,2	12,0	316,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa e tomate	3,1	0,1	1,3	22,6
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0

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.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade