


				HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
				(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Dia Mundial da Água 	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde		11,7	1,5	2,8	78,3
	Prato	Empadão de atum com ervilhas (com arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		27,3	17,6	26,6	380,5
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		38,0	7,3	14,3	304,1
	Hortícolas	Feijão verde, cenoura e milho cozido		7,9	0,9	2,0	53,9
	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 ervilhas		14,4	1,5	3,9	97,8
	Prato	Peru estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura		3,8	0,0	1,2	25,5
	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 espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾		13,1	1,6	3,4	88,9
	Prato	Saladinha de peixe (pescada, abrótea, batata, milho, cenoura e pimento) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾		23,7	6,6	20,8	244,5
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾		45,6	6,3	18,5	350,1
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura		2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época		7,4	0,2	0,4	0,0
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e nabo		12,5	1,4	2,8	81,6
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		66,2	6,4	20,2	444,3
	Hortícolas	Couve, cenoura e curgete cozida		2,8	0,1	1,3	21,4
	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	Couve-flor com cenoura		13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾		24,8	25,7	15,8	398,5
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾		35,6	19,3	29,4	458,6
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimento		1,1	0,3	1,0	12,8
	Sobremesa	Fruta da época		7,4	0,2	0,4	35,3

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Legenda: HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, PROT= Proteína.

Alérgenos: (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) Tremoco; (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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos