

Ementa

Semana 1

29 junho a 3 julho

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira						
3ª Feira						
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	9,2	3,1	1,6	74,4
	Prato	Panado de frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,4 / 57,2	2,1 / 2,3	16,5 / 17,8	299,3 / 325,4
	Veget.	Favas com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,1 / 55,7	4,2 / 4,3	14,3 / 16,9	311 / 353,5
	Salada Legumes	Salada de couve roxa ripada, pepino e tomate	1,2 / 1,4	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	9,4 / 11,1
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com cenoura ralada	9,0	3,1	1,2	72,1
	Prato	Salmão assado (posta) com alecrim e limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,5 / 20,8	26,5 / 27,5	17,5 / 18,7	382 / 409,5
	Veget.	Empadão de lentilhas com milho e curgete (com esmagada de batata) no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	41,7 / 49,9	4,1 / 4,2	14,1 / 17,1	275,7 / 324,6
	Salada Legumes	Cenoura, curgete e couve lombarda cozidas	1,7 / 1,9	0,1 / 0,1	1 / 1,1	14,5 / 15,8
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	8,7	3,2	2,0	75,9
	Prato	Lombo de porco (fatia) com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,1 / 44	7,8 / 8	24,2 / 25,6	331,2 / 355,1
	Veget.	Ervilhas estufadas com curgete e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,6 / 65,4	3,9 / 4	15,2 / 18,1	335,6 / 386,1
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura ralada e milho	5,6 / 5,8	0,9 / 0,9	1,3 / 1,4	38,6 / 39,5
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergênicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

Semana 2

6 a 10 julho

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	9,3	3,1	1,6	76,2
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,5 / 63,4	14,1 / 18,8	18,3 / 25,2	402,9 / 528,9
	Veget.	Favas de coentrada com cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,9 / 54,5	4,2 / 4,3	14,1 / 16,7	304,5 / 347
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	0,9 / 1,1	0,1 / 0,1	0,4 / 0,4	7,1 / 8,3
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	9,3	3,1	1,8	77,2
	Prato	Almôndegas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	20,1 / 23,6	10,1 / 10,5	23,0 / 24,5	267,6 / 291,4
	Veget.	Bolonhesa de ervilhas (ervilhas, milho, cenoura, pimentos e curgete) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,1 / 41,5	15,2 / 15,2	5,4 / 5,9	318,3 / 333,9
	Salada Legumes	Salada de beterraba, tomate e milho	5,7 / 5,8	0,9 / 0,9	1,3 / 1,4	38,7 / 39,6
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	10,0	3,2	2,1	82,7
	Prato	Meia desfeita de bacalhau, lascado, com batatas, grão e ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	32,7 / 38,8	9 / 9,7	24,4 / 27,7	320,7 / 366,2
	Veget.	Salada de grão (grão, batata, cenoura e azeitonas) ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾	38,5 / 47	8,1 / 8,6	10 / 12,3	282,2 / 333,2
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	0,8 / 0,9	0,1 / 0,1	0,3 / 0,4	6,3 / 7,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,1 / 2,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	63,3 / 10,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,8	3,2	4,3	107,1
	Prato	Bifes de peru estufados com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,8 / 36,3	5,3 / 5,4	27,8 / 29,6	294,8 / 318,2
	Veget.	Seitan estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,6 / 37,3	4,6 / 4,8	15,9 / 19	245,5 / 276,5
	Salada Legumes	Salada de cenoura ralada e alface	0,7 / 0,9	0 / 0	0,2 / 0,3	5 / 5,9
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	8,8	3,1	1,8	74,1
	Prato	Filetes de escamudo com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,3 / 41,4	3,9 / 4	17,4 / 18,5	256,9 / 278,5
	Veget.	Chilli de feijão vermelho com pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	68 / 72,1	4,3 / 4,4	19 / 19,3	423,7 / 442,1
	Salada Legumes	Abóbora, curgete e couve flor salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1,2 / 1,3	5,1 / 5,2	0,9 / 1	56,2 / 56,9
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (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) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

Semana 3

13 a 17 julho

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve coração (em juliana)	10,1	3,2	1,7	81,4
	Prato	Carne de vaca estufada à Primavera ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37 / 41	16 / 16,6	23,7 / 25,5	397,8 / 428,2
	Veget.	Hambúrguer de quinoa no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	45,2 / 50,8	6,6 / 6,8	12,9 / 15,1	314,6 / 353,2
	Salada Legumes	Salada de alface, beterraba e milho	5,2 / 5,3	0,9 / 0,9	1,3 / 1,4	36,6 / 37,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com curgete (cubos)	9,6	3,2	2,1	79,4
	Prato	Empadão de atum com arroz ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,9 / 39,8	11,7 / 12,3	19 / 20,6	327,4 / 355,6
	Veget.	Lentilhas estufadas com cominhos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,8 / 64,7	3,6 / 3,7	13,5 / 16,4	322,3 / 372,9
	Salada Legumes	Feijão verde, cogumelos e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1,9 / 2	5,2 / 5,3	1,5 / 1,6	63,2 / 64,3
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	10,3	3,2	2,7	86,0
	Prato	Peito de frango assado com alecrim ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,5 / 20,8	7,1 / 7,2	24,1 / 25,7	233,8 / 254,9
	Veget.	Tofu estufado com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	22,3 / 25,8	11,9 / 12,8	13,4 / 15,5	255,8 / 287
	Salada Legumes	Salada de tomate, alface e cenoura	1,3 / 1,5	0,1 / 0,1	0,3 / 0,4	8,2 / 9,7
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com nabiças (folha)	9,4	3,2	2,2	79,9
	Prato	Pescada nº3 (posta) estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,8 / 32,8	4,5 / 4,6	18,4 / 19,5	232,2 / 253,1
	Veget.	Feijão estufado com pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,8 / 70,9	4,3 / 4,4	18,8 / 19,2	417 / 435,4
	Salada Legumes	Couve flor, milho e couve coração cozidos	5,6 / 5,7	0,9 / 0,9	1,6 / 1,6	39,8 / 40,9
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes locais ⁽⁹⁾	9,6	3,0	1,8	77,5
	Prato	Lombo de porco assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com salada de grão, massa, cenoura e espinafres estufados ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	43,4 / 49,6	12,5 / 13,1	30,4 / 33,1	422,9 / 465,6
	Veget.	Salada de grão com massa, cenoura e espinafres estufados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	46,7 / 55,4	5,8 / 6,4	12,3 / 14,8	303,9 / 357,7
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa e pepino	1,2 / 1,4	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	9,4 / 11,1
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

Semana 4

20 a 24 julho

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	9,0	3,1	1,6	74,0
	Prato	Solha assada com laranja ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	18 / 21,4	7,4 / 7,4	18,1 / 19,3	214 / 233,4
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,8 / 35,9	3,8 / 4	12,4 / 15,1	223,8 / 265,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	5,5 / 5,6	0,9 / 0,9	1,4 / 1,4	38 / 38,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	10,0	3,2	2,1	82,7
	Prato	Arroz de pato no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,8 / 40,9	46,4 / 49,3	17,3 / 18,6	637 / 685
	Veget.	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	48,2 / 56,9	6,7 / 6,8	14 / 16,8	322,8 / 372,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	1,1 / 1,4	0,1 / 0,1	0,3 / 0,4	7,7 / 9,1
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	9,1	3,1	1,5	73,6
	Prato	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	20,1 / 23,6	7,7 / 8,2	19,8 / 22,2	235,4 / 263,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Batatas cozidas	41,3 / 49,8	7,1 / 7,6	10,3 / 12,7	284,3 / 335,5
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	0,1 / 0,1	0,1 / 0,1	0,3 / 0,3	2,5 / 2,9
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora	6,7	3,2	1,5	65,5
	Prato	Perna de peru assada (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	49,9 / 56	14,8 / 15,2	29,1 / 31,2	466,8 / 505,7
	Veget.	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,6 / 73,7	4,5 / 4,5	20,6 / 21	441,4 / 459,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa e alface	1,1 / 1,3	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	8,5 / 10
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	11,3	3,4	4,3	103,5
	Prato	Massinha (macarronete) de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	33,7 / 37,4	4,2 / 4,3	23,8 / 25,3	273,4 / 296,2
	Opção [#]	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,6 / 52,3	5,3 / 5,5	27,5 / 33,2	364,5 / 415,9
	Salada Legumes	Cogumelos, cenoura ralada e curgete ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	2 / 2,1	5,3 / 5,3	1,8 / 1,8	65,4 / 65,5
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7 / 3,6	0,4 / 0,3	0,7 / 0,4	64,5 / 18,3

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgénios mencionados na legenda.

Ementa

Semana 5

27 a 31 julho

JI / 1º CEB

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	9,1	3,1	1,5	73,6
	Prato	Coxas de frango assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,7 / 32,7	19 / 19,5	21,6 / 22,7	375,4 / 400,6
	Veget.	Macarronada de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	56,2 / 64,7	5,1 / 5,2	17,8 / 21	358,2 / 409,4
	Salada Legumes	Salada de tomate, pepino e couve roxa	1,2 / 1,4	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	9,4 / 11,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa ripada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	11,2	3,6	3,3	96,8
	Prato	Salmão no forno (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	35,8 / 39,7	26,7 / 27,7	18,3 / 19,4	459 / 488,1
	Veget.	Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,6 / 41,9	4 / 4,2	13,6 / 16,6	245,4 / 276,7
	Salada Legumes	Nabo, feijão verde e abóbora salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1,1 / 1,3	5,1 / 5,1	0,4 / 0,5	53,6 / 55,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Sopa de tomate	10,2	3,3	2,0	83,1
	Prato	Febras estufadas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,1 / 35,6	8 / 8,3	25,1 / 26,8	305,1 / 329,7
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,2 / 52,5	4,7 / 4,9	15,8 / 18,7	313,6 / 357,2
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	5,2 / 5,3	0,9 / 0,9	1,3 / 1,4	36,6 / 37,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	6,3	3,1	1,0	60,7
	Prato	Salada de abrótea com batata, cenoura e ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20 / 23,7	5,2 / 5,3	18,4 / 19,8	208,9 / 230,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,8 / 48,6	4,6 / 4,9	12,8 / 15,0	287,8 / 327,2
	Salada Legumes	Curgete e brócolos cozidos	0,9 / 0,9	0,2 / 0,2	0,9 / 0,9	9,8 / 10,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	9,5	3,2	1,9	78,6
	Prato	Carne de vaca estufada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37 / 41	16 / 16,6	23,7 / 25,5	397,8 / 428,2
	Veget.	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,8 / 71,9	4,5 / 4,5	19,9 / 20,3	427,8 / 446,2
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	0,8 / 0,9	0,1 / 0,1	0,4 / 0,5	6,5 / 7,7
	Sobremesa	Fruta da época	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alérgénios: (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) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgénios mencionados na legenda.