

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres (folha)	7,5	3,2	1,4	66,4
	Prato	Pescada corada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,9 / 32,9	7,5 / 7,6	18,3 / 19,4	258,5 / 280,4
	Veget.	Favas salteadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,2 / 54,6	3,9 / 4	13 / 15,6	299,2 / 340,8
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	6,1 / 6,3	0,8 / 0,8	1,5 / 1,5	41,5 / 42,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (sem açúcar)	13,7 / 17,8	0,4 / 0,7	0,7 / 0,3	64,5 / 83,7
3ª Feira	Sopa	Creme de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	10,5	3,2	3,4	93,6
	Prato	Hamburguer ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	49,1/53	21,6/22	25,1/26,5	496,4 / 520,8
	Veget.	Tofu com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,5 / 38,4	9,3 / 10,2	16,1 / 18,4	292,2 / 326,7
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	0,5 / 0,6	0,1 / 0,1	0,4 / 0,4	5,1 / 6
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês com cenoura aos cubos ⁽⁹⁾	9,7	3,1	1,9	79,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	18,1 / 21,6	6,8 / 7,2	24,2 / 26,6	234,1 / 262
	Veget.	Assado de ervilhas, brócolos e abóbora ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28 / 33,6	7 / 7,1	10,2 / 12,3	238,9 / 276,2
	Salada Legumes	Curgete ralada, cenoura ralada e couve coração em juliana salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	3,7 / 3,7	5,3 / 5,3	1,4 / 1,5	73,3 / 73,5
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	13,7 / 25,5	0,4 / 2,1	0,7 / 5,0	64,5 / 141,8
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda (ripada)	9,4	3,1	1,6	76,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37/40,9	7,6/7,7	25/27,7	321,7 / 344,4
	Veget.	Feijão estufado com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	68,1 / 72,2	4,5 / 4,6	19,8 / 20,1	430,9 / 449,4
	Salada Legumes	Salada de alface e milho	5 / 5	0,9 / 0,9	1,3 / 1,3	34,8 / 35
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Creme de coentros	5,4	3,1	1,0	55,9
	Prato	Ratatouille de grão com legumes (tomate, curgete, beringela, pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e macarronete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	55,6 / 64,5	6,2 / 6,8	14,4 / 17	353,8 / 408,8
	Opção#	Filetes de escamudo no forno (com alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,5 / 20,8	7 / 7,1	16,4 / 17,6	202,5 / 221,5
	Salada Legumes	Feijão verde, brócolos e abóbora salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1,2 / 1,3	5,2 / 5,2	1,1 / 1,1	58,4 / 59,6
	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) Amendoin; (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.

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	9,5	3,3	2,2	81,7
	Prato	Coxa de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,8 / 36,3	16,6 / 17,2	24,3 / 25,6	382,6 / 408
	Veget.	Lentilhas estufadas com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	50,3 / 58,8	4,7 / 4,8	15,7 / 18,9	322,9 / 374,1
	Salada Legumes	Salada de pepino, milho e tomate	5,6 / 5,7	0,9 / 1	1,4 / 1,4	38,9 / 39,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (sem açúcar)	13,7 / 17,8	0,4 / 0,7	0,7 / 0,3	64,5 / 83,7
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve flor	8,9	3,1	1,7	74,0
	Prato	Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura) ⁽⁴⁾	17,3 / 21,2	13,5 / 14,2	18,4 / 20,4	270,3 / 301,2
	Veget.	Saladinha de favas (batata, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	30,1 / 36,6	8,7 / 8,9	12,5 / 15,5	270,9 / 315,3
	Salada Legumes	Salada de alface	0,1 / 0,1	0 / 0	0,1 / 0,2	1,2 / 1,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	9,5	3,2	1,9	78,6
	Prato	Chilli com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, chouriço de carne e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,1 / 59,3	14,2 / 14,7	31,6 / 34,1	484,7 / 526,4
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,6 / 73,7	4,5 / 4,5	20,6 / 21	441,4 / 459,8
	Salada Legumes	Curgete ralada, cenoura ralada e couve coração em juliana salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	3,7 / 3,7	5,3 / 5,3	1,4 / 1,5	73,3 / 73,5
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete com ervilhas	7,1	3,2	2,1	71,5
	Prato	Peixe vermelho assado (posta) com molho de tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	18,4 / 21,9	5,3 / 5,4	16,3 / 17,4	189,9 / 210,2
	Veget.	Rojões de soja salteados com alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	26,6 / 31,9	6,6 / 6,8	22,7 / 28,2	275,7 / 324,2
	Salada Legumes	Milho, nabo e brócolos cozidos	5,3 / 5,3	0,9 / 1	1,4 / 1,5	37,9 / 38,7
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes locais ⁽⁹⁾	9,6	3,0	1,8	77,5
	Prato	Carne vaca estufada (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37 / 41	16 / 16,6	23,7 / 25,5	397,8 / 428,2
	Veget.	Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	54,8 / 63,7	6 / 6,6	14,1 / 16,7	347,1 / 401,6
	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

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.

			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	Lasanha de ervilhas com legumes (cenoura, milho e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	52,2 / 58	6,1 / 6,4	16,2 / 18,4	355,5 / 394,9
	Opção#	Solha corada no forno (posta) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	16,8 / 20,1	7,3 / 7,4	18 / 19,2	207,7 / 227,1
	Salada Legumes	Salada de alface, couve roxa e pepino	0,8 / 0,9	0,1 / 0,1	0,6 / 0,7	7,4 / 8,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	13,7 / 17,8	0,4 / 0,7	0,7 / 0,3	64,5 / 83,7
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.	Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz alegre (milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,4 / 62,2	7,2 / 7,3	14 / 16,9	349,4 / 400,1
	Salada Legumes	Salada de beterraba e tomate	0,8 / 0,9	0 / 0,1	0,2 / 0,2	5,1 / 6
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	9,0	3,2	2,1	77,2
	Prato	Pescada nº3 cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batatas cozidas	17,3 / 20,8	8,3 / 8,8	18,2 / 20	220,2 / 246
	Veget.	Grão estufado com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	39,7 / 48,3	5,4 / 5,9	11,9 / 14,2	270,7 / 322,8
	Salada Legumes	Couve flor, cenoura e couve lombarda cozidas	1,2 / 1,4	0 / 0	0,7 / 0,8	9,5 / 11,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7 / 3,6	0,4 / 0,3	0,7 / 0,4	64,5 / 18,1
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	8,7	3,2	2,0	75,8
	Prato	Perna de borrego assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,8 / 33,7	7,6 / 8	21 / 22,6	277,4 / 302,7
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,5 / 43,5	6,9 / 7,1	9,8 / 11,7	272,4 / 310,9
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e milho	5,9 / 6	0,8 / 0,8	1,3 / 1,3	39,2 / 40,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,1	3,2	4,1	107,5
	Prato	Caldeirada de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	16,8 / 20,3	4,4 / 4,5	18 / 19,2	182,8 / 202,9
	Veget.	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	27,9 / 34	3,8 / 4	12,1 / 14,8	214,5 / 255,3
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e couve coração salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1,9 / 2,1	5,2 / 5,2	1,1 / 1,2	61,8 / 63,5
	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

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) 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 1

31 agosto a 4 setembro

			JI / 1º CEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	7,5	3,2	2,0	72,6
	Prato	Empadão de carne picada (100% vaca) com puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	20,1 / 23,6	12,5 / 13	23,3 / 24,9	290,2 / 315,7
	Veget.	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esmagada de batata ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,1 / 41,5	15,2 / 15,2	5,4 / 5,9	318,3 / 333,9
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	1 / 1,2	0 / 0	0,3 / 0,4	6,8 / 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 espinafres (folha) ⁽⁹⁾	9,5	3,2	1,9	78,6
	Prato	Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,7 / 37,4	12,4 / 13,2	21,7 / 23,5	339 / 368,8
	Veget.	Bolonhesa de feijão, milho e cenoura com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	68,2 / 71,9	5,6 / 5,7	22,1 / 22,7	451,7 / 470,8
	Salada Legumes	Feijão verde laminado, cenoura aos cubos e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	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 couve flor	9,2	3,1	1,6	74,4
	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.	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.	Lentilhas 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

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) 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.