

30 de Setembro a 4 de Outubro de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	14,8	1,4	2,7	<b>93,2</b>
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	31,6	13,8	12,9	<b>304,4</b>
	Vegetariano	Ovo mexido com cogumelos <sup>(3)(12)</sup> , Arroz branco / Favas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco	31,5 / 46	11,3 / 6,1	11,1 / 15,5	<b>274,5 / 323,4</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	<b>29,3</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	<b>83,4</b>
	Prato	Salada russa com atum (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>(4)</sup>	20,2	17,1	27,0	<b>355,6</b>
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja grossa, ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	31,3	6,2	30,5	<b>334,3</b>
	Hortícolas	Incorporados no prato				
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	<b>35,3 / 56,0</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão verde com cenoura	13,7	1,2	2,5	<b>84,7</b>
	Prato	Cubos de frango estufados com macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,7	6,8	26,2	<b>271,4</b>
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	52,2	8,4	14,4	<b>364,8</b>
	Hortícolas	Incorporados no prato				
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>	12,7	1,5	3,5	<b>87,0</b>
	Prato	Filetes de red-fish assados com m.º de tomate e orégãos <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	33,0	8,2	21,8	<b>296,0</b>
	Vegetariano	Tofu assado com molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco	34,1	11,5	15,1	<b>303,9</b>
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e tomate	1,4	0,2	0,9	<b>12,9</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	14,2	1,4	2,3	<b>88,4</b>
	Prato	Pá de porco assada, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	11,4	12,7	22,6	<b>252,6</b>
	Vegetariano	Massada de lentilhas com cenoura e curgete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	49,9	6,2	17,9	<b>345,1</b>
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	2,3	0,1	0,8	<b>16,8</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>

**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

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

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

7 a 11 de Outubro de 2024

		Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Esparguete à Bolonesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(10)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	4,0	0,0	1,7	29,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Filetes de pescada assados no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho)	33,1	7,5	22,8	301,8
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve	58,2	5,8	16,4	368,2
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	14,3	1,4	2,8	90,0
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos e cenoura, Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	24,9	9,8	23,9	289,7
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura <sup>(6)(13)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	19,5	6,7	54,7	395,3
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	2,3	0,1	0,8	16,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo, salsa e azeitona) <sup>(2)(3)(4)(13)(14)</sup>	21,9	10,0	25,7	287,8
	Vegetariano	Salada de ovo, grão e batata <sup>(3)</sup> / Assado de grão com batata e espinafres <sup>(9)</sup>	43,2/ 43,7	10,4/ 8,1	5,3/ 13,5	344,6/ 321,5
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	2,7	0,1	0,8	18,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango assado com cebola e pimento vermelho, Arroz branco	32,7	17,5	21,1	375,8
	Vegetariano	Seitan assado com cebola cenoura e pimento vermelho <sup>(1)(6)</sup> , Arroz branco	35,8	6,2	16,3	270,6
	Hortícolas	Salada de alface e tomate e curgete	2,4	0,3	1,7	21,9
	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

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

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

14 a 18 de Outubro de 2024

		Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Arroz de atum (gratinado no forno c/ queijo) <sup>(4)(7)</sup>	32,0	17,4	25,4	388,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas c/ couve	58,2	5,8	16,4	368,2
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	2,1	0,2	0,9	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	14,4	1,4	2,7	90,9
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	6,8	23,4	250,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,3	6,5	13,2	281,2
	Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e curgete	2,4	0,3	1,7	21,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	13,0	1,6	3,5	88,2
	Prato	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão vermelho, couve, cenoura) <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup> Arroz branco	50,1	6,3	32,1	416,2
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão vermelho, couve, cenoura) <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup> Arroz branco	50,1	6,3	32,1	416,2
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura e pepino	2,1	0,2	0,9	16,1
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada com canela	7,4 / 8,4	0,2 / 0,3	0,4 / 0,1	35,3 / 39,4
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	13,9	1,3	3,3	88,5
	Prato	Pá de porco assada no forno, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Caril de feijão branco <sup>(6)(10)(13)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	51,9	6,6	19,1	379,3
	Hortícolas	Salada de alface, curgete e beterraba	3,5	0,2	2,1	29,3
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada de pescada cozida com feijão frade e batata <sup>(2)(4)(6)(13)(14)</sup>	21,0	6,5	22,1	238,5
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup>	49,8	6,4	19,0	368,6
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	1,9	0,2	0,9	15,5
	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

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

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

21 a 25 de Outubro de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	13,5	1,4	3,1	<b>89,6</b>
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	27,7	12,0	24,6	<b>329,0</b>
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas <sup>(1)(3)(6)(7)(9)</sup> com Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	31,3	13,5	16,0	<b>319,4</b>
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	3,8	0,0	1,2	<b>25,5</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	14,4	1,3	2,9	<b>92,1</b>
	Prato	Cubos de pescada assados em cama de couve e pimento c/ crosta de broa <sup>(1)(2)(4)(14)</sup> Arroz branco	43,1	7,2	23,0	<b>336,5</b>
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e milho <sup>(12)</sup>	42,0	6,9	12,7	<b>308,6</b>
	Hortícolas	Legumes salteados (cenoura, couve-coração)	2,8	1,1	1,5	<b>32,3</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	12,6	1,5	2,7	<b>83,4</b>
	Prato	Perninhas de frango estufadas, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	<b>339,5</b>
	Vegetariano	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	6,4	29,1	<b>324,6</b>
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	2,7	0,1	0,8	<b>18,1</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Curgete com alface	12,7	1,4	2,8	<b>82,6</b>
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	17,5	8,2	15,7	<b>209,9</b>
	Vegetariano	Salada de grão, ovo, batata cozida <sup>(3)</sup> / Grão estufado com couve-flor, m.º de tomate e orégãos, Batata cozida	43,2/ 44,7	10,4/ 7,7	15,3/ 12,9	<b>344,6/ 317,9</b>
	Hortícolas	Salada de alface, curgete e pepino	1,8	0,4	1,8	<b>19,9</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	<b>35,3 / 93,0</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão-frade com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	14,4	1,4	4,1	<b>95,8</b>
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ frango e peru)	32,8	10,1	21,3	<b>210,1</b>
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês <sup>(6)(9)(13)</sup>	63,9	6,4	19,2	<b>426,7</b>
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e pepino	2,8	0,2	0,7	<b>18,3</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>

**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

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

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

28 de Outubro a 1 de Novembro de 2024

			Ácidos de	Lípidos	Proteína	Energia	
			Carbono	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
	(g)	(g)	(g)	(Kcal)			
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0	
	Prato	Arroz Xau Xau (Arroz de açafrão, ovo mexido, ervilhas e milho) <sup>(3)</sup>	31,7	12,1	12,6	294,9	
	Vegetariano	Arroz Xau Xau (Arroz de açafrão, ovo mexido, ervilhas e milho) <sup>(3)</sup> Arroz Xau Xau vegetariano (Arroz de açafrão, ervilhas, milho e cenoura)	31,7/ 40,8	12,1/ 6,7	12,6/ 11,8	294,9/ 297,5	
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino	2,1	0,2	0,9	16,1	
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3	
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	Sopa	Creme de couve-flor	10,3	1,3	2,3	67,6	
	Prato	Massa à lavrador (frango, pá de porco, feijão-vermelho, massa macarronete, couve coração, couve-lombarda e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	18,3	20,7	31,0	393,2	
	Vegetariano	Massa à lavrador (soja grossa, feijão-vermelho, massa macarronete, couve coração e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(8)(10)(11)</sup>	29,6	6,4	30,3	327,1	
	Hortícolas	Incorporados no prato					
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3	
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	15,5	1,3	4,8	105,5	
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(14)</sup> com arroz de cenoura	40,3	12,2	12,2	322,9	
	Vegetariano	Assado de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup>	49,8	6,4	19,1	370,9	
	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	35,3	
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1	
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1	
	Prato	Frango assado com ervas aromáticas , Arroz branco	32,3	17,4	20,9	372,0	
	Vegetariano	Tofu assado com ervas aromáticas <sup>(1)(6)</sup> , Arroz branco	33,4	11,4	14,9	299,1	
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	2,8	0,2	0,7	18,3	
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3	
6ª Feira	Pão						
	Sopa						
	Prato	<i>Dia de Todos os Santos</i>					
	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

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

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade