

			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	84,9
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	585,2
	Veget.	Seitan de Cebolada e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	519,7
	Prato Rápido	Quiche de frango, feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	531,1
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	21,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	88,1
	Prato	Meia desfeita de Paloco (migas paloco, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	500,1
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	421,0
	Prato Rápido	Folhado de paloco, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	316,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com nabiças (folha)	58,2
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	613,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	636,4
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	395,9
	Salada Legumes	Couve flor, brócolos e cenoura	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	88,0
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	682,2
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	550,3
	Prato Rápido	Wrap com douradinhos, alface e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	643,2
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	21,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	87,7
	Prato	Lombo de porco assado c/ alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	460,5
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	503,4
	Prato Rápido	Pão de mistura c/ lombo de porco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Palitos de cenoura	339,2
	Salada Legumes	Tomate, milho e pepino	55,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	92,0
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	597,2
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	421,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	575,4
	Salada Legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	28,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve lombarda)	93,7
	Prato	Bifes de Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	503,0
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	449,2
	Prato Rápido	Crepe de peru desfiado com cogumelos, alface e beterraba ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	237,2
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	7,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	100,2
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	367,2
	Veget.	Favas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	376,1
	Prato Rápido	Tortilha de bacalhau, cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	439,3
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	87,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	538,0
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	602,2
	Prato Rápido	Wrap c/ carne picada, alface, beterraba e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	497,5
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e tomate	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	124,7
	Prato	Abrótea estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	247,6
	Veget.	Tirinhas de Tofu em molho de tomate e manjerição ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas cozidas	341,5
	Prato Rápido	Quiche de Abrótea, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	452,2
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	66,7
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	500,5
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	557,2
	Prato Rápido	Wrap de panado de frango, tomate e couve roxa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	440,2
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	17,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	88,0
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batata cozida	300,4
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	349,6
	Prato Rápido	Quiche de pescada, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	471,7
	Salada Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	29,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	84,9
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	948,9
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	698,8
	Prato Rápido	Baguete de sementes com pato, alface e tomate ⁽¹⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1154,9
	Salada Legumes	Salada de tomate e alface	10,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	88,4
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	552,4
	Veget.	Assado de lentilhas (c/ batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	415,6
	Prato Rápido	Folhado de salmão e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	618,0
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	26,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura (ralada)	87,7
	Prato	Rancho com carne de porco (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	724,6
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	600,5
	Prato Rápido	Pão de mistura com carne de porco e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	371,7
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	5,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Veget.		
	Prato Rápido		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	122,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	431,8
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	464,8
	Prato Rápido	Baguete de peru c/ alface e tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	496,6
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)	89,3
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	629,4
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	385,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	598,7
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	17,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	943,2
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	415,6
	Prato Rápido	Folhado de Pato e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	887,7
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	18,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	95,7
	Prato	Corvina estufada com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	296,9
	Veget.	Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	447,3
	Prato Rápido	Folhado de corvina com milho e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	383,5
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 130,5

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) Tremço; (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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	100,8
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	481,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	202,6
	Prato Rápido	Wrap de lombo de porco desfiado, couve roxa e pepino ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	451,5
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e pepino	14,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	90,2
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	662,8
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	596,3
	Prato Rápido	Quiche de salmão, feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	753,9
	Salada Legumes	Feijão verde, abóbora e curgete estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	79,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	132,6
	Prato	Coxa de frango assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	552,7
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limões) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	471,6
	Prato Rápido	Baguete de sementes com frango desfiado, alface e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	804,1
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	45,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	88,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	343,7
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	415,6
	Prato Rápido	Folhado de pescada, alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	367,2
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	89,8
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	603,1
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	550,8
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, feijão encarnado, alface e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	547,8
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	15,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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 alérgenos mencionados na legenda.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	94,0
	Prato	Arroz de Atum c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	597,4
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	494,6
	Prato rápido	Crepe de atum c/ cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	450,8
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	57,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes	93,7
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	365,8
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	421,3
	Prato Rápido	Baguete com almôndegas de carne de vaca estufadas e alface ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	539,9
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	12,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com cenoura (aos cubos)	102,9
	Prato	Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	363,8
	Veget.	Fusilli com feijão, abóbora e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	513,7
	Prato Rápido	Quiche de abrótea com couve lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	426,7
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	24,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	86,0 / 151,8
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	88,0
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	481,6
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	661,3
	Prato Rápido	Wrap de tirinhas de peru com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	540,2
	Salada Legumes	Salada de alface	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de grelos (folha)	88,6
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata cozida	269,0
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	425,0
	Prato Rápido	Tortilha de pescada c/ cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	470,3
	Salada Legumes	Feijão verde e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	65,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	100,8
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	416,4
	Veget.	Massinha de ervilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	438,6
	Prato Rápido	Wrap de tirinhas de frango, cenoura ralada, alface e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	429,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde (laminado)	100,2
	Prato	Paloco com natas (paloco, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	697,5
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	464,0
	Prato Rápido	Tortilha de paloco c/ cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	395,5
	Salada Legumes	Cenoura, espinafres e milho salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	112,5
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de grão c/ espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	132,3
	Prato	Carne de vaca com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	544,4
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	402,3
	Prato Rápido	Burrito com carne de vaca desfiada, cogumelos estufados e couve roxa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	397,7
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com cenoura ralada	87,7
	Prato	Peixe vermelho c/ ovo ralado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Batata corada com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	377,4
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	385,0
	Prato Rápido	Folhado de peixe vermelho, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	384,5
	Salada Legumes	Milho, feijão verde e brócolos cozidos	59,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco e chouriço de carne (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	732,6
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	559,1
	Prato Rápido	Crepe de carne de porco desfiada, feijão encarnado e juliana de lombardo e cenoura salteada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	531,9
	Salada Legumes	Salada de tomate	7,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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) Tremço; (14) Moluscos

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

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	89,3
	Prato	Corvina assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	412,8
	Veget.	Lentilhas de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	328,5
	Prato Rápido	Quiche de corvina com cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	490,2
	Salada Legumes	Couve flor, cenoura e brócolos cozidos	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	66,7
	Prato	Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	468,3
	Veget.	Feijão estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (Cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	536,0
	Prato Rápido	Wrap de aves (frango e peru), alface e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	545,6
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	15,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Filetes de tilápia com cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e Batatas cozidas	339,3
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	356,3
	Prato Rápido	Crepe de tilápia com cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	183,1
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	20,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 138,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	89,8
	Prato	Lombinho de porco assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	471,1
	Veget.	Arroz de açafrão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	438,7
	Prato Rápido	Baguete c/ lombinho de porco, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	566,0
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e milho	51,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	132,3
	Prato	Bolonhesa de atum c/ legumes (espinafres e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	641,1
	Veget.	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	643,5
	Prato Rápido	Folhado de atum com espinafres e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	577,2
	Salada Legumes	Curgete e abóbora cozidas	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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) Tremço; (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.

			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	84,9
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	585,2
	Veget.	Seitan de Cebolada e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	519,7
	Prato Rápido	Quiche de frango, feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	531,1
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	21,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	88,1
	Prato	Meia desfeita de Paloco (migas paloco, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	500,1
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	421,0
	Prato Rápido	Folhado de paloco, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	316,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com nabiças (folha)	58,2
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	613,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	636,4
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	395,9
	Salada Legumes	Couve flor, brócolos e cenoura	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	88,0
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	682,2
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	550,3
	Prato Rápido	Wrap com douradinhos, alface e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	643,2
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	21,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	87,7
	Prato	Lombo de porco assado c/ alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	460,5
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	503,4
	Prato Rápido	Pão de mistura c/ lombo de porco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Palitos de cenoura	339,2
	Salada Legumes	Tomate, milho e pepino	55,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	92,0
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	597,2
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	421,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	575,4
	Salada Legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	28,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve lombarda)	93,7
	Prato	Bifes de Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	503,0
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	449,2
	Prato Rápido	Crepe de peru desfiado com cogumelos, alface e beterraba ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	237,2
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	7,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	100,2
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	367,2
	Veget.	Favas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	376,1
	Prato Rápido	Tortilha de bacalhau, cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	439,3
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	87,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	538,0
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	602,2
	Prato Rápido	Wrap c/ carne picada, alface, beterraba e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	497,5
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e tomate	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	124,7
	Prato	Abrótea estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	247,6
	Veget.	Tirinhas de Tofu em molho de tomate e manjerição ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas cozidas	341,5
	Prato Rápido	Quiche de Abrótea, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	452,2
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	66,7
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	437,9
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	557,2
	Prato Rápido	Wrap de panado de frango, tomate e couve roxa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	440,2
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	17,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	88,0
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batata cozida	300,4
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	349,6
	Prato Rápido	Quiche de pescada, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	471,7
	Salada Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	29,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	84,9
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	948,9
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	698,8
	Prato Rápido	Baguete de sementes com pato, alface e tomate ⁽¹⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1154,9
	Salada Legumes	Salada de tomate e alface	10,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	88,4
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	552,4
	Veget.	Assado de lentilhas (c/ batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	415,6
	Prato Rápido	Folhado de salmão e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	618,0
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	26,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura (ralada)	87,7
	Prato	Rancho com carne de porco (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	724,6
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	600,5
	Prato Rápido	Pão de mistura com carne de porco e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	371,7
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	5,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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) Tremço; (14) Moluscos

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

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁽⁹⁾	102,9
	Prato	Peixe vermelho assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	384,5
	Veget.	Favas estufadas com beringela e tomate com Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	517,0
	Prato Rápido	Quiche de peixe vermelho c/ brócolos e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	486,7
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	51,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Veget.		
	Prato Rápido		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)	89,3
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	629,4
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	385,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	598,7
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	17,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	943,2
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	415,6
	Prato Rápido	Folhado de Pato e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	887,7
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	18,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	95,7
	Prato	Corvina estufada com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	296,9
	Veget.	Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	447,3
	Prato Rápido	Folhado de corvina com milho e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	383,5
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 130,5

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

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	100,8
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	481,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	202,6
	Prato Rápido	Wrap de lombo de porco desfiado, couve roxa e pepino ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	451,5
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e pepino	14,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Veget.		
	Prato Rápido		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
4ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	132,6
	Prato	Coxa de frango assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	552,7
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limões) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	471,6
	Prato Rápido	Baguete de sementes com frango desfiado, alface e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	804,1
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	45,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	88,0
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	343,7
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	415,6
	Prato Rápido	Folhado de pescada, alho francês e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	367,2
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	89,8
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	603,1
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	550,8
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, feijão encarnado, alface e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	547,8
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	15,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

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) Tremço; (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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de grelos (folha)	88,6
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	567,3
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	473,1
	Prato rápido	Quiche de frango, feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	531,1
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	57,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com cenoura (aos cubos)	102,9
	Prato	Arroz de Atum c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	597,4
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	421,3
	Prato Rápido	Crepe de atum c/ cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	450,8
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	24,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	88,0
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa Laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	433,1
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	661,3
	Prato Rápido	Wrap de peru com cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	540,2
	Salada Legumes	Salada de alface	2,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes	93,7
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata cozida	269,0
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	425,0
	Prato Rápido	Tortilha de pescada c/ cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	470,3
	Salada Legumes	Feijão verde e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	65,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete	94,0
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	916,5
	Veget.	Feijão estufado com cogumelos em molho tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	962,3
	Prato Rápido	Baguete com almôndegas de carne de vaca estufadas e alface e batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	955,9
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	12,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2

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) Tremço; (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.