

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	104,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	431,8
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>	539,7
	Prato Rápido	Wrap de bife de peru (tiras), cenoura ralada, alface e milho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	429,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	93,5
	Prato	Bacalhau assado (posta) à lagareiro <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e ovo cozido <sup>(3)</sup>	365,0
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>	468,8
	Prato Rápido	Baguete de bacalhau lascado com hummus de grão e pimentos <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	630,8
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e molho de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> com arroz e batatas fritas <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>	503,9
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> com arroz e batatas fritas <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>	552,3
	Prato Rápido	Burrito com carne de vaca desfiada, cogumelos estufados e couve roxa <sup>(1)(12)</sup> com batatas fritas <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>	545,1
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	18,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	91,5
	Prato	Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	300,7
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	379,0
	Prato Rápido	Tortilha de peixe vermelho com cebola e pimentos <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	397,4
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	44,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	675,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	562,0
	Prato Rápido	Crepe de carne de porco desfiada, feijão encarnado e juliana de lombardo e cenoura salteada <sup>(1)(3)(6)(7)(13)</sup>	486,6
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	18,6
	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.

# Ementa

semana 8  
20 a 24 abril

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	93,1
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco	424,3
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	565,4
	Prato Rápido	Quiche de perca com cenoura e curgete <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	503,0
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	29,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Macarronada de aves <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	468,3
	Veget.	Feijão estufado <sup>(6)(13)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	538,6
	Prato Rápido	Pizza de frango e milho <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	448,9
	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	Pescada estufada com cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> e batatas cozidas	270,3
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas	356,5
	Prato Rápido	Crepe de pescada com cenoura <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup>	169,2
	Salada Legumes	Couve flor e brócolos	11,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 138,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	93,6
	Prato	Perna de borrego assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz de ervilhas	451,5
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	465,0
	Prato Rápido	Pão pita com borrego desfiado, ervilhas e milho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	453,5
	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) <sup>(6)(9)(13)</sup>	136,1
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	592,9
	Veget.	Bolonhesa de tofu <sup>(6)</sup>	470,1
	Prato Rápido	Folhado de atum com espinafres e cenoura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(11)(12)</sup>	557,4
	Salada Legumes	Milho, curgete e brócolos cozidos	51,5
	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) 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.

# Ementa

semana 1  
27 abril a 1 maio

		Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	88,7
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) <sup>(12)</sup> com Arroz	454,7
	Veget.	Seitan de Cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz	514,5
	Prato Rápido	Quiche de Peru e feijão verde <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>	519,5
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	21,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	91,8
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup>	510,5
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) <sup>(6)(13)</sup>	442,0
	Prato Rápido	Folhado de Bacalhau lascado, cenoura e curgete <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	348,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	96,5
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	613,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	639,3
	Prato Rápido	Crepe de Carne picada, alface e milho <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	397,3
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	48,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	91,5
	Prato	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz de tomate	682,2
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	571,3
	Prato Rápido	Wrap com Douradinhos, alface e tomate <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup>	642,0
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	16,6
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	<b>FERIADO</b>		

**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 2  
4 a 8 maio

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	95,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum <sup>(1)(4)(9)(10)(11)</sup>	575,1
	Veget.	Empadão de lentilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	415,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e Cogumelos <sup>(1)(4)(6)(7)(10)(12)</sup>	575,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e tomate	20,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	623,9
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz	449,2
	Prato Rápido	Crepe de Frango desfiado com cogumelos, alface, tomate e beterraba <sup>(1)(3)(7)(12)</sup>	365,7
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	10,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	103,9
	Prato	Salmão assado em cama de curgete <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	657,6
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	379,0
	Prato Rápido	Tortilha de salmão e pimentos <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	684,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	46,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>	124,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	538,0
	Veget.	Stroganoff de tofu (com bebida vegetal) <sup>(6)(12)</sup> com Esparguete	495,8
	Prato Rápido	Hambúrguer de Carne de Vaca grelhado no pão com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	522,1
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	45,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	98,2
	Prato	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	247,6
	Veget.	Falafel de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> , Batatas cozidas	461,7
	Prato Rápido	Quiche de Abrótea, grão e brócolos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(13)(14)</sup>	620,0
	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	70,5
	Prato	Tirinhas de Peru estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e arroz	437,9
	Veget.	Hambúguer de feijão com espinafres <sup>(1)(6)(9)(13)</sup> e arroz alegre	567,8
	Prato Rápido	Wrap de Peru desfiado, tomate e milho <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)</sup>	486,7
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	17,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	91,8
	Prato	Peixe vermelho assado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada de batata (ovo e cenoura) <sup>(3)</sup>	292,0
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	352,2
	Prato Rápido	Folhado de peixe vermelho e curgete <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	344,5
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjerição <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	450,5
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete	693,6
	Prato Rápido	Baguete de sementes com Bovino e alface <sup>(1)(8)(9)(10)(11)</sup>	721,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e alface	48,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	92,2
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	729,5
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	523,9
	Prato Rápido	Quiche de Bacalhau lascado, grão e feijão verde <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(13)(14)</sup>	634,0
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	26,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	91,5
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)(13)</sup>	724,6
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) <sup>(6)(13)</sup>	603,4
	Prato Rápido	Pão rústico com lombo de Porco assado, alface e cenoura ralada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	355,1
	Salada Legumes	Brócolos	5,9
	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 cenoura e couve-flor	87,1
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de cenoura	387,1
	Veget.	Almôndegas de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> com Arroz de cenoura	592,0
	Prato Rápido	Quiche de pescada com milho e cenoura ralada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	208,3
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	51,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	126,4
	Prato	Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	427,5
	Veget.	Seitan ao alinho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com esparguete	485,8
	Prato Rápido	Baguete de frango desfiado e pimentos com alface <sup>(1)</sup>	617,5
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	93,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>	629,4
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	424,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e milho <sup>(1)(4)(6)(7)(10)(12)</sup>	598,9
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	943,2
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	474,5
	Prato Rápido	Folhado de Pato e cenoura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>	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)	99,5
	Prato	Perca estufada com molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas coradas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	308,3
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	351,1
	Prato Rápido	Quiche de Perca com milho e cenoura ralada <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	499,7
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	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 alérgenos mencionados na legenda.

# Ementa

semana 5  
25 a 29 maio

			Energia (Kcal)
2ª Feiça	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	104,6
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	481,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços	448,7
	Prato Rápido	Wrap de carne de porco desfiada, chouriço, puré de grão, couve roxa, tomate e cenoura ralada <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(13)</sup>	498,3
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e cenoura estufados	78,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feiça	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	94,0
	Prato	Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz branco	364,7
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e Arroz branco	590,3
	Prato Rápido	Quiche de abrótea, milho e cenoura <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	480,1
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e nabo cozidos	20,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feiça	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>	136,4
	Prato	Perna de peru assado (fatia) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	495,9
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(6)</sup> , esparguete	470,1
	Prato Rápido	Pão rústico com peru desfiado, alface e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	314,0
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	45,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feiça	Sopa	Creme de abóbora e curgete	88,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) <sup>(2)(3)(4)(8)(13)(14)</sup>	353,6
	Veget.	Favas estufas com cenoura e alho francês <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	374,1
	Prato Rápido	Folhado de bacalhau lascado e pimentos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	344,2
	Salada Legumes	Alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feiça	Sopa	Sopa de agrião	93,6
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(13)</sup> com arroz branco	603,1
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	549,3
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, feijão encarnado, alface e milho <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(13)</sup>	389,8
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e milho	46,1
	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.

# Ementa

semana 6

1 a 5 junho

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e curgete	88,8
	Prato	Pizza com queijo e fiambre <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	427,2
	Veget.	Pizza com cogumelos, espinafres e milho <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	301,1
	Prato Rápido	Pizza com queijo e fiambre <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	427,2
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	57,0
	Sobremesa	Gelado <sup>(6)</sup>	71,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)	107,2
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	563,2
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado <sup>(1)(6)(13)</sup> , com Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	500,2
	Prato Rápido	Folhado de salmão e cenoura <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	619,7
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	24,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana <sup>(9)</sup>	97,5
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	506,0
	Veget.	Bolonhesa de lentilhas (estufado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa espiral	549,9
	Prato Rápido	Pão pita com almôndegas de carne de vaca estufadas e alface <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	449,0
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	12,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	<b>FERIADO</b>		
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com grelos (folha)	62,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de ervilhas	414,0
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , arroz branco	497,5
	Prato Rápido	Hambúrguer de pescada em pão de mistura <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> com palitos de cenoura	322,4
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e milho salteados	103,4
	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.

# Ementa

semana 7  
8 a 12 junho

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	104,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	431,8
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>	539,7
	Prato Rápido	Wrap de bife de peru (tiras), cenoura ralada, alface e milho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	429,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	48,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	93,5
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata cozida <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	367,2
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>	468,8
	Prato Rápido	Baguete de bacalhau lascado com hummus de grão e pimentos <sup>(1)(2)(4)(6)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	630,8
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	21,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
4ª Feira	<b>FERIADO</b>		
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	91,5
	Prato	Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	300,7
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	379,0
	Prato Rápido	Tortilha de peixe vermelho com cebola e pimentos <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	397,4
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	44,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	675,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	562,0
	Prato Rápido	Crepe de carne de porco desfiada, feijão encarnado e juliana de lombardo e cenoura salteada <sup>(1)(3)(6)(7)(13)</sup>	486,6
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	18,6
	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.

# Ementa

semana 8  
15 a 19 junho

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	93,1
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco	424,3
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	565,4
	Prato Rápido	Quiche de perca com cenoura e curgete <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup>	503,0
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	29,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Macarronada de aves <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	468,3
	Veget.	Feijão estufado <sup>(6)(13)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	538,6
	Prato Rápido	Pizza de frango e milho <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	448,9
	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	Pescada estufada com cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> e batatas cozidas	270,3
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas	356,5
	Prato Rápido	Crepe de pescada com cenoura <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup>	169,2
	Salada Legumes	Couve flor e feijão-verde	11,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 138,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	93,6
	Prato	Perna de borrego assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz de ervilhas	451,5
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	465,0
	Prato Rápido	Pão pita com borrego desfiado, ervilhas e milho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	453,5
	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) <sup>(6)(9)(13)</sup>	136,1
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	592,9
	Veget.	Bolonhesa de tofu <sup>(6)</sup>	470,1
	Prato Rápido	Folhado de atum com espinafres e cenoura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(11)(12)</sup>	557,4
	Salada Legumes	Milho, curgete e brócolos cozidos	51,5
	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.

# Ementa

semana 1  
22 a 26 junho

			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	88,7
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) <sup>(12)</sup> com Arroz	454,7
	Veget.	Seitan de Cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz	514,5
	Prato Rápido	Quiche de Peru e feijão verde <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>	519,5
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	21,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	91,8
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup>	510,5
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) <sup>(6)(13)</sup>	442,0
	Prato Rápido	Folhado de Bacalhau lascado, cenoura e curgete <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup>	348,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	96,5
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	613,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	639,3
	Prato Rápido	Crepe de Carne picada, alface e milho <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	397,3
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	48,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	91,5
	Prato	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz de tomate	682,2
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	571,3
	Prato Rápido	Wrap com Douradinhos, alface e tomate <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup>	642,0
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	16,6
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	91,9
	Prato	Febras estufadas ao alinho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	459,7
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	506,3
	Prato Rápido	Bifana no pão <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com palitos de cenoura	339,2
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	59,3
	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) 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  
29 junho a 3 julho

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	95,8
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>	629,4
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	424,3
	Prato Rápido	Wrap de Atum e feijão frade <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	598,9
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e tomate	20,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	427,5
	Veget.	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada <sup>(1)(6)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	820,6
	Prato Rápido	Baguete de frango panado e pimentos com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup>	617,5
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	10,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira			
5ª Feira			
6ª Feira			

**Alergênicos:** (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 alergênicos mencionados na legenda.