

			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa	Dia de Portugal de Camões e das Comunidades Portuguesas				
	Prato					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	22,9	14,5	23,6	320,4
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	2,8	0,0	1,1	19,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	21,9	9,0	18,1	247,3
	Hortícolas	Salada de couve roxa e tomate	3,1	0,1	1,3	22,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	13,5	1,2	3,7	89,8
	Prato	Bife de frango salteado com alho e salsa ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,4	6,7	25,4	250,3
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,9	5,3	19,7	266,6
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0

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) 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

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade