

			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	9,4	1,6	2,3	66,5
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,6	12,3	12,9	355,3
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	42,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Feriado Municipal				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Paloco à Brás (batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	24,8	30,7	15,8	443,4
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	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 portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Bife de peru estufado ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	20,0
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	34,4	6,7	21,8	290,2
	Hortícolas	Salada de couve roxa e pepino	2,5	0,1	1,4	20,6
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁷	7,4/12,0	0,2/1,9	0,4/4,5	35,3/82,9

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