

		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	Creme de abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	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	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	13,0	1,4	2,2	81,8
	Prato	Medalhões de pescada estufados em molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	18,2	6,5	20,2	216,2
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,9	10,3	25,8	291,4
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	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	Curgete e brócolos	13,5	1,7	3,6	92,8
	Prato	Solha no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,3	6,8	21,2	283,1
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	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 feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	30,0	18,1	24,9	396,1
	Hortícolas	Couve coração e cenoura cozidas	3,7	0,2	0,9	25,1
	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) 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