

		Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com ervilhas	14,4	1,3	2,9	<b>92,1</b>
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau fritos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de cenoura, milho e ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup>	48,8	12,3	12,4	<b>367,4</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	<b>9,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	<b>74,8</b>
	<b>Prato</b>	Coxa de frango estufada com ervilhas <sup>(9)(10)(11)</sup> , Massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	26,5	6,9	26,6	<b>284,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de pepino e cenoura	1,9	0,1	0,5	<b>12,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	14,0	1,5	3,2	<b>92,2</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea no forno à Provençal (com ovo ralado) <sup>(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	49,5	11,4	29,0	<b>421,6</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	<b>22,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>					
	<b>Sopa</b>					
	<b>Prato</b>	<b><i>Dia de Corpo de Deus</i></b>				
	<b>Hortícolas</b>					
	<b>Sobremesa</b>					
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	15,7	1,9	4,4	<b>106,6</b>
	<b>Prato</b>	Massada (massa cotovelos) de salmão com salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	22,9	27,6	20,3	<b>425,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de tomate e alface	1,1	0,1	0,6	<b>9,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4/14,7	0,2/2	0,4/1	<b>35,3/83,6</b>

**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