

		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	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	13,5	1,5	2,5	86,5
	Prato	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,3	10,8	19,4	311,0
	Hortícolas	Brócolos cozidos	0,4	0,2	0,9	8,8
	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	Creme de alho francês com couve-flor ⁽⁹⁾	14,0	1,5	3,4	92,8
	Prato	Massa cotovelos com atum, milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	26,8	18,2	27,6	388,5
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Perna de frango assada no forno ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	32,3	17,4	20,9	372,0
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	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	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Fieletes de pescada estufados em molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada	18,3	6,5	20,2	216,8
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	23,1	11,1	29,8	324,0
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	3,8	0,0	1,3	25,8
	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