

# Ementa

semana 7  
13 a 17 abril

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	104,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	385,3
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>	440,0
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	42,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	93,5
	Prato	Bacalhau assado (posta) à lagareiro <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e ovo cozido <sup>(3)</sup>	317,6
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>	390,3
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	18,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e molho de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> com arroz e batatas fritas <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>	470,4
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> com arroz e batatas fritas <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>	517,2
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	15,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	91,5
	Prato	Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	284,8
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	354,1
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	38,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	608,7
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	526,3
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	15,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 8  
20 a 24 abril

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	93,1
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco	381,9
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	466,5
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	25,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Macarronada de aves <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	422,1
	Veget.	Feijão estufado <sup>(6)(13)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	503,1
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Pescada estufada com cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> e batatas cozidas	255,5
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas	331,5
	Salada Legumes	Couve flor e brócolos	9,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 138,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	93,6
	Prato	Perna de borrego assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz de ervilhas	406,1
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	415,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e milho	45,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha) <sup>(6)(9)(13)</sup>	136,1
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	513,1
	Veget.	Bolonhesa de tofu <sup>(6)</sup>	417,7
	Salada Legumes	Milho, curgete e brócolos cozidos	44,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 1  
27 abril a 1 maio

			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	88,7
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) <sup>(12)</sup> com Arroz	409,5
	Veget.	Seitan de Cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz	466,9
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	18,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	91,8
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup>	445,4
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) <sup>(6)(13)</sup>	363,4
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	13,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	96,5
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	559,0
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	600,9
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	42,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	91,5
	Prato	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz de tomate	581,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	471,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	14,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	<b>FERIADO</b>		

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 2

4 a 8 maio

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	95,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum <sup>(1)(4)(9)(10)(11)</sup>	497,6
	Veget.	Empadão de lentilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	342,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e tomate	18,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	572,4
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz	400,0
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	8,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	103,9
	Prato	Salmão assado em cama de curgete <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	521,3
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	354,1
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	43,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>	124,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	483,5
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) <sup>(6)(12)</sup> com Esparguete	443,4
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	39,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	98,2
	Prato	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas	233,2
	Veget.	Falafel de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> , Batatas cozidas	383,5
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	16,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 3  
11 a 15 maio

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Tirinhas de Peru estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e arroz	392,4
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres <sup>(1)(6)(9)(13)</sup> e arroz alegre	533,1
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	13,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	91,8
	Prato	Peixe vermelho assado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada de batata (ovo e cenoura) <sup>(3)</sup>	353,4
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	327,4
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	13,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	88,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjeriço <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	402,3
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete	625,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e alface	42,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	92,2
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>	594,4
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	451,9
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	21,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	91,5
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)(13)</sup>	655,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) <sup>(6)(13)</sup>	495,7
	Salada Legumes	Brócolos	5,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 4  
18 a 22 maio

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	87,1
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de cenoura	345,4
	Veget.	Almôndegas de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> com Arroz de cenoura	486,6
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	44,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	126,4
	Prato	Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	380,7
	Veget.	Seitan ao alinho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com esparguete	436,9
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	12,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	93,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>	562,9
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	416,5
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	22,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	878,0
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	425,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	15,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	99,5
	Prato	Perca estufada com molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas coradas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	291,9
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	326,2
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	42,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 5

25 a 29 maio

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	104,6
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	432,0
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços	398,2
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e cenoura estufados	74,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	94,0
	Prato	Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz branco	324,4
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e Arroz branco	491,4
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e nabo cozidos	16,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>	136,4
	Prato	Perna de peru assado (fatia) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	448,5
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(6)</sup> , esparguete	417,7
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	39,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	88,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) <sup>(2)(3)(4)(8)(13)(14)</sup>	306,1
	Veget.	Favas estufas com cenoura e alho francês <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	344,8
	Salada Legumes	Alface, cenoura e beterraba	13,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	93,6
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(13)</sup> com arroz branco	534,2
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	513,7
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e milho	40,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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.

# Ementa

semana 6

1 a 5 junho

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e curgete	88,8
	Prato	Pizza com queijo e fiambre <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	406,1
	Veget.	Pizza com cogumelos, espinafres e milho <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	300,1
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	48,7
	Sobremesa	Gelado <sup>(6)</sup>	71,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana <sup>(9)</sup>	97,5
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	454,8
	Veget.	Bolonhesa de lentilhas (estufado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa espiral	448,7
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	10,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)	107,2
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	532,0
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado <sup>(1)(6)(13)</sup> , com Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	419,2
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	24,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	<b>FERIADO</b>		
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com grelos (folha)	62,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de ervilhas	370,1
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , arroz branco	497,5
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e milho salteados	95,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 7  
8 a 12 junho

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>	104,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	385,3
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>	440,0
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	42,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	93,5
	Prato	Bacalhau assado (posta) à lagareiro <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e ovo cozido <sup>(3)</sup>	317,6
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>	390,3
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	18,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
4ª Feira	<b>FERIADO</b>		
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	91,5
	Prato	Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	284,8
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	354,1
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	38,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	89,4
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	608,7
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	526,3
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	15,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 8  
15 a 19 junho

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	93,1
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco	381,9
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	466,5
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	25,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	70,5
	Prato	Macarronada de aves <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	422,1
	Veget.	Feijão estufado <sup>(6)(13)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	503,1
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Pescada estufada com cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> e batatas cozidas	255,5
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas	331,5
	Salada Legumes	Couve flor e feijão-verde	9,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo <sup>(1)(3)(7)</sup>	86,0 / 138,5
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	93,6
	Prato	Perna de borrego assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz de ervilhas	406,1
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	415,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e milho	45,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha) <sup>(6)(9)(13)</sup>	136,1
	Prato	Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	513,1
	Veget.	Bolonhesa de tofu <sup>(6)</sup>	417,7
	Salada Legumes	Milho, curgete e brócolos cozidos	44,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 1  
22 a 26 junho

			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	88,7
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) <sup>(12)</sup> com Arroz	409,5
	Veget.	Seitan de Cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz	466,9
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	18,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) <sup>(9)</sup>	91,8
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup>	445,4
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) <sup>(6)(13)</sup>	363,4
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	13,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	96,5
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	559,0
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	600,9
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	42,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	91,5
	Prato	Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz de tomate	581,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	471,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	14,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina <sup>(12)</sup>	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	91,9
	Prato	Febras estufadas ao alinho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	410,9
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>	453,3
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	51,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoço; (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.

# Ementa

semana 2  
29 junho a 3 julho

		Energia (Kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	95,8
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>	562,9
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	416,5
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e tomate	18,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	97,5
	Prato	Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	380,7
	Veget.	Hambúrguer de quinoa c/ cebola caramelizada <sup>(1)(6)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	620,6
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	8,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
5ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
6ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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.