

|          |                |                                                                                                   | Jl<br>Energia<br>(kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(kcal) |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de Ervilhas                                                                                 | 72,9                    | 72,9                        |
|          | Prato          | Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) <sup>(12)</sup> com Arroz                                 | 315,0                   | 337,7                       |
|          | Veget.         | Seitan de Cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz                                     | 348,4                   | 372,3                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde e couve coração cozidos                                                              | 10,6                    | 10,6                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de Espinafres (folha) <sup>(9)</sup>                                                         | 75,3                    | 75,3                        |
|          | Prato          | Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup> | 319,9                   | 365,1                       |
|          | Veget.         | Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) <sup>(6)(13)</sup>              | 257,2                   | 308,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e beterraba                                                             | 7,3                     | 8,0                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Sopa de Abóbora com agrião (folha)                                                                | 78,8                    | 78,8                        |
|          | Prato          | Lasanha de Carne de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                   | 403,6                   | 431,4                       |
|          | Veget.         | Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>        | 478,2                   | 498,0                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e milho                                                                  | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de couve flor                                                                               | 74,7                    | 74,7                        |
|          | Prato          | Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz de tomate                    | 364,3                   | 491,3                       |
|          | Veget.         | Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco                                                     | 353,0                   | 403,5                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e pepino                                                                | 7,6                     | 8,3                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                    | 86,0 / 149,2            | 86,0 / 149,2                |
| 6ª Feira | Sopa           | Caldo verde                                                                                       | 75,4                    | 75,4                        |
|          | Prato          | Febras estufadas ao alinho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>     | 305,1                   | 329,7                       |
|          | Veget.         | Massa gratinada com favas, cenoura e tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>                          | 336,8                   | 371,9                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde, milho e cenoura cozidos                                                             | 29,6                    | 29,6                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 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) 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.

|          |                |                                                                                                            | Jl<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Crepe de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                       | 78,0                    | 78,0                        |
|          | Prato          | Empadão (arroz) de Atum <sup>(1)(4)(9)(10)(11)</sup>                                                       | 370,2                   | 398,4                       |
|          | Veget.         | Empadão de lentilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                             | 244,5                   | 293,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e tomate                                                                      | 10,5                    | 10,5                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                         | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)                                                        | 79,1                    | 79,1                        |
|          | Prato          | Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> | 443,9                   | 470,2                       |
|          | Veget.         | Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz                                                   | 305,1                   | 337,0                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface e tomate                                                                                  | 4,5                     | 5,2                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                         | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Sopa de feijão verde                                                                                       | 83,5                    | 83,5                        |
|          | Prato          | Salmão assado em cama de curgete <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>         | 384,8                   | 412,2                       |
|          | Veget.         | Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                    | 270,2                   | 303,0                       |
|          | Salada Legumes | Couve coração ripada e cenoura ralada salteados                                                            | 36,6                    | 36,7                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme <sup>(1)(3)(7)</sup>                                     | 86,0 / 71,9             | 86,0 / 71,9                 |
| 5ª Feira | Sopa           | Crepe de feijão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>                                                     | 95,2                    | 95,2                        |
|          | Prato          | Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                              | 357,3                   | 385,1                       |
|          | Veget.         | Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) <sup>(6)(12)</sup> com Esparguete                                  | 331,1                   | 365,6                       |
|          | Salada Legumes | Salada de beterraba, alface e milho                                                                        | 22,1                    | 22,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                         | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Crepe de alface                                                                                            | 80,0                    | 80,0                        |
|          | Prato          | Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas                                                 | 174,6                   | 194,1                       |
|          | Veget.         | Falafel de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> , Batatas cozidas                                           | 280,7                   | 331,9                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos, cenoura e couve flor cozidos                                                                     | 8,7                     | 10,0                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                         | 86,0                    | 86,0                        |

**Alergênicos:** (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 confecção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergênicos mencionados na legenda.

|          |                |                                                                                                                                                                             | JI<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de abóbora com coentros                                                                                                                                               | 58,8                    | 58,9                        |
|          | Prato          | Tirinhas de Peru estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e arroz                                                                                                    | 295,0                   | 317,8                       |
|          | Veget.         | Hambúrguer de feijão com espinafres <sup>(1)(6)(9)(13)</sup> e arroz alegre                                                                                                 | 438,8                   | 456,4                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate e couve roxa                                                                                                                                               | 6,2                     | 8,7                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de espinafres (folha) <sup>(9)</sup>                                                                                                                                   | 75,3                    | 75,3                        |
|          | Prato          | Peixe vermelho assado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada de batata (ovo e cenoura) <sup>(3)</sup>                                                                             | 268,2                   | 294,1                       |
|          | Veget.         | Favas salteadas com batatas e cenoura                                                                                                                                       | 243,3                   | 276,2                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos e cenoura cozidos                                                                                                                                                  | 7,4                     | 7,4                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de ervilhas                                                                                                                                                           | 74,7                    | 74,7                        |
|          | Prato          | Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjeriço <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                   | 301,1                   | 325,8                       |
|          | Veget.         | Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete                                                                                                   | 467,0                   | 501,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, milho e alface                                                                                                                                            | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Sopa de couve galega                                                                                                                                                        | 75,6                    | 75,6                        |
|          | Prato          | Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>                                                                          | 402,3                   | 478,4                       |
|          | Veget.         | Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                                         | 343,9                   | 391,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada                                                                                                                        | 10,7                    | 13,1                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                                                                                              | 86,0 / 149,2            | 86,0 / 149,2                |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de couve-flor e cenoura (ralada)                                                                                                                                      | 74,7                    | 74,7                        |
|          | 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> | 460,9                   | 505,1                       |
|          | Veget.         | Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) <sup>(6)(13)</sup>                                                                                    | 362,4                   | 416,8                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos                                                                                                                                                                    | 2,9                     | 2,9                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 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 alérgenos mencionados na legenda.

# Ementa

## semana 4

### 6 a 10 outubro

|          |                |                                                                                                        | Jl<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e couve-flor                                                                          | 72,5                    | 72,5                        |
|          | Prato          | Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de cenoura                                              | 259,4                   | 280,4                       |
|          | Veget.         | Almôndegas de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> com Arroz de cenoura                                 | 361,2                   | 414,1                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos, milho e curgete cozidos                                                                      | 24,0                    | 25,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Creme de lentilhas com cenoura ralada                                                                  | 95,8                    | 95,8                        |
|          | Prato          | Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>    | 283,5                   | 307,0                       |
|          | Veget.         | Seitan ao alinho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com esparguete                                       | 318,2                   | 342,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, beterraba e alface                                                                   | 6,7                     | 7,4                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)                                                               | 76,2                    | 76,2                        |
|          | Prato          | Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>                      | 406,9                   | 449,2                       |
|          | Veget.         | Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>                                            | 351,3                   | 367,0                       |
|          | Salada Legumes | Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos                                                             | 11,8                    | 13,1                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos                                                                                      | 83,1                    | 83,1                        |
|          | Prato          | Arroz de Pato no forno com laranja                                                                     | 643,3                   | 691,3                       |
|          | Veget.         | Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)                              | 330,4                   | 362,4                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba                                                                  | 9,1                     | 9,1                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e feijão verde (laminado)                                                             | 81,2                    | 81,2                        |
|          | Prato          | Perca estufada com molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas coradas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 223,7                   | 244,3                       |
|          | Veget.         | Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>     | 244,5                   | 277,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate                                                                       | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>                                  | 86,0 / 71,0             | 86,0 / 71,0                 |

**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.

|          |                |                                                                                                                         | J1<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Crepe de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>                                                               | 83,9                    | 83,9                        |
|          | Prato          | Lombo de porco estufado com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                    | 322,1                   | 347,6                       |
|          | Veget.         | Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços                                                                   | 301,3                   | 334,0                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde, curgete e cenoura estufados                                                                               | 62,3                    | 64,2                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de couve portuguesa (juliana)                                                                                      | 76,8                    | 94,0                        |
|          | Prato          | Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz branco                        | 246,9                   | 267,2                       |
|          | Veget.         | Caril de lentilhas com couve flor <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e Arroz branco                                           | 363,0                   | 590,3                       |
|          | Salada Legumes | Curgete, cenoura e nabo cozidos                                                                                         | 7,4                     | 20,5                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0 / 149,2            | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Crepe de grão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>                                                                    | 102,5                   | 102,5                       |
|          | Prato          | Perna de peru assado (fatia) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                          | 342,7                   | 366,5                       |
|          | Veget.         | Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(6)</sup> , esparguete                                       | 315,3                   | 349,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de beterraba, alface e milho                                                                                     | 22,1                    | 22,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Crepe de abóbora e curgete                                                                                              | 73,5                    | 73,5                        |
|          | Prato          | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) <sup>(2)(3)(4)(8)(13)(14)</sup>                              | 227,8                   | 261,0                       |
|          | Veget.         | Favas estufas com cenoura e alho francês <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>        | 252,0                   | 287,8                       |
|          | Salada Legumes | Alface, cenoura e beterraba                                                                                             | 7,3                     | 8,0                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de agrião                                                                                                          | 76,6                    | 76,6                        |
|          | Prato          | Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(13)</sup> com arroz branco | 395,6                   | 438,6                       |
|          | Veget.         | Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco                                      | 423,7                   | 442,1                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, pepino e milho                                                                                        | 22,4                    | 23,0                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0                    | 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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

|          |                |                                                                                                                                 | J1<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e curgete                                                                                                      | 73,5                    | 73,5                        |
|          | Prato          | Arroz de Atum c/ coentros <sup>(1)(4)(9)(10)(11)</sup>                                                                          | 370,4                   | 398,7                       |
|          | Veget.         | Pastéis de feijão com cogumelos e cenoura no forno <sup>(1)(6)(12)(13)</sup> , arroz branco                                     | 400,3                   | 416,2                       |
|          | Salada Legumes | Salada de couve roxa, cenoura e milho                                                                                           | 26,1                    | 28,5                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa juliana <sup>(9)</sup>                                                                                                     | 79,1                    | 79,1                        |
|          | Prato          | Almôndegas de carne de vaca estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>               | 334,7                   | 360,9                       |
|          | Veget.         | Bolonhesa de lentilhas (estufado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa espiral                                                   | 328,2                   | 379,4                       |
|          | Salada Legumes | Salada de pepino, beterraba e alface                                                                                            | 5,3                     | 6,0                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)                                                                                       | 86,0                    | 86,0                        |
|          | Prato          | Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 395,5                   | 422,9                       |
|          | Veget.         | Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado <sup>(1)(6)(13)</sup> , com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>              | 309,1                   | 361,9                       |
|          | Salada Legumes | Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas                                                                                       | 10,4                    | 12,2                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Arroz doce <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                | 86,0 / 103,5            | 86,0 / 103,5                |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de favas                                                                                                                  | 75,4                    | 75,4                        |
|          | Prato          | Tirinhas de frango salteadas c/ cenoura e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>            | 296,3                   | 320,7                       |
|          | Veget.         | Guisado de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com Esparguete                                                                         | 442,0                   | 477,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de pimento, alface e milho                                                                                               | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de abóbora com grelos (folha)                                                                                              | 55,2                    | 55,2                        |
|          | Prato          | Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de ervilhas                         | 296,4                   | 292,0                       |
|          | Veget.         | Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , arroz branco                                          | 341,3                   | 377,5                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde, curgete e milho salteados                                                                                         | 72,5                    | 74,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                              | 86,0                    | 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) 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.

|          |                |                                                                                                                                                 | J1<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Crema de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>                                                                                       | 83,9                    | 83,9                        |
|          | Prato          | Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                               | 288,8                   | 312,2                       |
|          | Veget.         | Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>                                                                          | 317,0                   | 367,5                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate                                                                                                                | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)                                                                                                     | 76,7                    | 76,7                        |
|          | 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> | 244,7                   | 272,5                       |
|          | Veget.         | Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>                                                       | 278,7                   | 335,1                       |
|          | Salada Legumes | Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos                                                                                                          | 9,7                     | 10,7                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                                                                  | 86,0 /<br>149,2         | 86,0 /<br>149,2             |
| 4ª Feira | Sopa           | Crema de ervilhas                                                                                                                               | 72,9                    | 72,9                        |
|          | 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>              | 372,8                   | 404,7                       |
|          | 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>        | 400,3                   | 433,0                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba                                                                                                           | 9,1                     | 9,1                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Crema de couve-flor com cenoura ralada                                                                                                          | 74,7                    | 74,7                        |
|          | Prato          | Peixe vermelho de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> e Batata corada com ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                 | 217,8                   | 238,1                       |
|          | Veget.         | Favas, cenoura e tomate estufados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                         | 270,2                   | 303,0                       |
|          | Salada Legumes | Milho e brócolos cozidos                                                                                                                        | 22,1                    | 22,1                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de curgete com abóbora (cubos)                                                                                                             | 74,3                    | 74,3                        |
|          | Prato          | Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco          | 441,3                   | 483,0                       |
|          | Veget.         | Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco                                  | 434,1                   | 452,5                       |
|          | Salada Legumes | Salada de couve roxa e cenoura                                                                                                                  | 6,9                     | 9,3                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 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) 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.

# Ementa

## semana 8

### 3 a 7 novembro

|          |                |                                                                                                         | Jl<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Sopa de couve lombarda                                                                                  | 76,2                    | 76,2                        |
|          | Prato          | Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco | 294,9                   | 316,3                       |
|          | Veget.         | Lentilhas de cebolada com Arroz branco                                                                  | 348,1                   | 397,7                       |
|          | Salada Legumes | Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos                                                              | 13,6                    | 14,7                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Creme de abóbora com coentros                                                                           | 58,9                    | 58,9                        |
|          | Prato          | Macarronada de aves <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                            | 319,7                   | 348,0                       |
|          | Veget.         | Feijão estufado <sup>(6)(13)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)                       | 410,5                   | 428,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e pepino                                                                       | 7,0                     | 7,7                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos                                                                                       | 83,1                    | 83,1                        |
|          | Prato          | Pescada estufada com cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> e batatas cozidas                                    | 190,2                   | 209,5                       |
|          | Veget.         | Favas estufadas com cogumelos e curgete <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas                               | 249,8                   | 282,5                       |
|          | Salada Legumes | Couve flor e brócolos                                                                                   | 4,3                     | 5,6                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim de caramelo <sup>(1)(3)(7)</sup>                            | 86,0 / 71,0             | 86,0 / 71,0                 |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e agrião (folha)                                                                       | 76,6                    | 76,6                        |
|          | Prato          | Perna de borrego assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Arroz de ervilhas                                 | 303,9                   | 329,1                       |
|          | Veget.         | Arroz de açafrão com ervilhas, abóbora e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                           | 310,6                   | 342,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e milho                                                                    | 25,8                    | 25,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de grão com espinafres (folha) <sup>(6)(9)(13)</sup>                                              | 102,3                   | 102,3                       |
|          | Prato          | Bolonhesa de atum <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>                                                           | 381,9                   | 411,7                       |
|          | Veget.         | Bolonhesa de tofu <sup>(6)</sup>                                                                        | 315,3                   | 349,8                       |
|          | Salada Legumes | Milho, curgete e brócolos cozidos                                                                       | 24,0                    | 25,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                      | 86,0                    | 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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

# Ementa

## semana 1

### 10 a 14 novembro

|          |                |                                                                                                   | Jl<br>Energia<br>(kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(kcal) |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Crema de Ervilhas                                                                                 | 72,9                    | 72,9                        |
|          | Prato          | Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) <sup>(12)</sup> com Arroz                                 | 315,0                   | 337,7                       |
|          | Veget.         | Seitan de Cebolada <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com Arroz                                     | 348,4                   | 372,3                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde e couve coração cozidos                                                              | 10,6                    | 10,6                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de Espinafres (folha) <sup>(9)</sup>                                                         | 75,3                    | 75,3                        |
|          | Prato          | Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup> | 319,9                   | 365,1                       |
|          | Veget.         | Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) <sup>(6)(13)</sup>              | 257,2                   | 308,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e beterraba                                                             | 7,3                     | 8,0                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Sopa de Abóbora com agrião (folha)                                                                | 78,8                    | 78,8                        |
|          | Prato          | Lasanha de Carne de Vaca <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                   | 403,6                   | 431,4                       |
|          | Veget.         | Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>        | 478,2                   | 498,0                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e milho                                                                  | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Crema de couve flor                                                                               | 74,7                    | 74,7                        |
|          | Prato          | Douradinhos no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(10)(14)</sup> com Arroz de tomate                    | 364,3                   | 491,3                       |
|          | Veget.         | Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco                                                     | 353,0                   | 403,5                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, cenoura e pepino                                                                | 7,6                     | 8,3                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                    | 86,0 / 149,2            | 86,0 / 149,2                |
| 6ª Feira | Sopa           | Caldo verde                                                                                       | 75,4                    | 75,4                        |
|          | Prato          | Febras estufadas ao alinho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>     | 305,1                   | 329,7                       |
|          | Veget.         | Massa gratinada com favas, cenoura e tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>                          | 336,8                   | 371,9                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde, milho e cenoura cozidos                                                             | 29,6                    | 29,6                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                | 86,0                    | 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) 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.

|          |                |                                                                                                                          | JI<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                     | 78,0                    | 78,0                        |
|          | Prato          | Empadão (arroz) de Atum <sup>(1)(4)(9)(10)(11)</sup>                                                                     | 370,2                   | 398,4                       |
|          | Veget.         | Empadão de lentilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                                           | 244,5                   | 293,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, beterraba e tomate                                                                                    | 10,5                    | 10,5                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                       | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)                                                                      | 79,1                    | 79,1                        |
|          | Prato          | Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>               | 443,9                   | 470,2                       |
|          | Veget.         | Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz                                                                 | 305,1                   | 337,0                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface e tomate                                                                                                | 4,5                     | 5,2                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                       | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Sopa de feijão verde                                                                                                     | 83,5                    | 83,5                        |
|          | Prato          | Salmão assado em cama de curgete <sup>(1)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)</sup> com Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 384,8                   | 412,2                       |
|          | Veget.         | Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                                  | 270,2                   | 303,0                       |
|          | Salada Legumes | Couve coração ripada e cenoura ralada salteados                                                                          | 36,6                    | 36,7                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme <sup>(1)(3)(7)</sup>                                                   | 86,0 / 71,9             | 86,0 / 71,9                 |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de feijão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>                                                                   | 95,2                    | 95,2                        |
|          | Prato          | Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                            | 357,3                   | 385,1                       |
|          | Veget.         | Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) <sup>(6)(12)</sup> com Esparguete                                                | 331,1                   | 365,6                       |
|          | Salada Legumes | Salada de beterraba, alface e milho                                                                                      | 22,1                    | 22,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                       | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de alface                                                                                                          | 80,0                    | 80,0                        |
|          | Prato          | Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas                                                               | 174,6                   | 194,1                       |
|          | Veget.         | Falafel de grão no forno <sup>(1)(6)(13)</sup> , Batatas cozidas                                                         | 280,7                   | 331,9                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos, cenoura e couve flor cozidos                                                                                   | 8,7                     | 10,0                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                       | 86,0                    | 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.

|          |                |                                                                                                                                                                             | JI<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de abóbora com coentros                                                                                                                                               | 58,8                    | 58,9                        |
|          | Prato          | Tirinhas de Peru estufadas com cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e arroz                                                                                                    | 295,0                   | 317,8                       |
|          | Veget.         | Hambúrguer de feijão com espinafres <sup>(1)(6)(9)(13)</sup> e arroz alegre                                                                                                 | 438,8                   | 456,4                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate e couve roxa                                                                                                                                               | 6,2                     | 8,7                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de espinafres (folha) <sup>(9)</sup>                                                                                                                                   | 75,3                    | 75,3                        |
|          | Prato          | Peixe vermelho assado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada de batata (ovo e cenoura) <sup>(3)</sup>                                                                             | 268,2                   | 294,1                       |
|          | Veget.         | Favas salteadas com batatas e cenoura                                                                                                                                       | 243,3                   | 276,2                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos e cenoura cozidos                                                                                                                                                  | 7,4                     | 7,4                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de ervilhas                                                                                                                                                           | 74,7                    | 74,7                        |
|          | Prato          | Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjeriço <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                   | 301,1                   | 325,8                       |
|          | Veget.         | Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete                                                                                                   | 467,0                   | 501,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, milho e alface                                                                                                                                            | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Sopa de couve galega                                                                                                                                                        | 75,6                    | 75,6                        |
|          | Prato          | Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) <sup>(1)(2)(4)(6)(7)(9)(10)(14)</sup>                                                                          | 402,3                   | 478,4                       |
|          | Veget.         | Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup>                                                                         | 343,9                   | 391,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada                                                                                                                        | 10,7                    | 13,1                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                                                                                              | 86,0 / 149,2            | 86,0 / 149,2                |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de couve-flor e cenoura (ralada)                                                                                                                                      | 74,7                    | 74,7                        |
|          | 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> | 460,9                   | 505,1                       |
|          | Veget.         | Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) <sup>(6)(13)</sup>                                                                                    | 362,4                   | 416,8                       |
|          | Salada Legumes | Brócolos                                                                                                                                                                    | 2,9                     | 2,9                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                                          | 86,0                    | 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 alérgenos mencionados na legenda.

|          |                |                                                                                                        | J1<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | <b>Feriado</b>                                                                                         |                         |                             |
|          | Prato          |                                                                                                        |                         |                             |
|          | Veget.         |                                                                                                        |                         |                             |
|          | Salada Legumes |                                                                                                        |                         |                             |
|          | Sobremesa      |                                                                                                        |                         |                             |
| 3ª Feira | Sopa           | Creme de lentilhas com cenoura ralada                                                                  | 95,8                    | 95,8                        |
|          | Prato          | Panado de Frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>    | 283,5                   | 307,0                       |
|          | Veget.         | Seitan ao alinho <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> com esparguete                                       | 318,2                   | 342,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de tomate, beterraba e alface                                                                   | 6,7                     | 7,4                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)                                                               | 76,2                    | 76,2                        |
|          | Prato          | Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) <sup>(4)(6)(13)</sup>                      | 406,9                   | 449,2                       |
|          | Veget.         | Salada de feijão frade, batata e cenoura <sup>(6)(13)</sup>                                            | 351,3                   | 367,0                       |
|          | Salada Legumes | Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos                                                             | 11,8                    | 13,1                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos                                                                                      | 83,1                    | 83,1                        |
|          | Prato          | Arroz de Pato no forno com laranja                                                                     | 643,3                   | 691,3                       |
|          | Veget.         | Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)                              | 330,4                   | 362,4                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba                                                                  | 9,1                     | 9,1                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                     | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e feijão verde (laminado)                                                             | 81,2                    | 81,2                        |
|          | Prato          | Perca estufada com molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas coradas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> | 223,7                   | 244,3                       |
|          | Veget.         | Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>     | 244,5                   | 277,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate                                                                       | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>                                  | 86,0 / 71,0             | 86,0 / 71,0                 |

**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.

|          |                |                                                                                                                         | Jl<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | <b>Feriado</b>                                                                                                          |                         |                             |
|          | Prato          |                                                                                                                         |                         |                             |
|          | Veget.         |                                                                                                                         |                         |                             |
|          | Salada Legumes |                                                                                                                         |                         |                             |
|          | Sobremesa      |                                                                                                                         |                         |                             |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de couve portuguesa (juliana)                                                                                      | 76,8                    | 94,0                        |
|          | Prato          | Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com Arroz branco                        | 246,9                   | 267,2                       |
|          | Veget.         | Caril de lentilhas com couve flor <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> e Arroz branco                                           | 363,0                   | 590,3                       |
|          | Salada Legumes | Curgete, cenoura e nabo cozidos                                                                                         | 7,4                     | 20,5                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0 / 149,2            | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Crema de grão com nabiças (folha) <sup>(6)(13)</sup>                                                                    | 102,5                   | 102,5                       |
|          | Prato          | Perna de peru assado (fatia) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                          | 342,7                   | 366,5                       |
|          | Veget.         | Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) <sup>(6)</sup> , esparguete                                       | 315,3                   | 349,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de beterraba, alface e milho                                                                                     | 22,1                    | 22,8                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | Crema de abóbora e curgete                                                                                              | 73,5                    | 73,5                        |
|          | Prato          | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) <sup>(2)(3)(4)(8)(13)(14)</sup>                              | 227,8                   | 261,0                       |
|          | Veget.         | Favas estufas com cenoura e alho francês <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , com batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>        | 252,0                   | 287,8                       |
|          | Salada Legumes | Alface, cenoura e beterraba                                                                                             | 7,3                     | 8,0                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                                          | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de agrião                                                                                                          | 76,6                    | 76,6                        |
|          | Prato          | Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)(13)</sup> com arroz branco | 395,6                   | 438,6                       |
|          | Veget.         | Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco                                      | 423,7                   | 442,1                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, pepino e milho                                                                                        | 22,4                    | 23,0                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                      | 86,0                    | 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.

|          |                |                                                                                                                                                      | J1<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de cenoura e curgete                                                                                                                           | 73,5                    | 73,5                        |
|          | Prato          | Arroz de Atum c/ coentros <sup>(1)(4)(9)(10)(11)</sup>                                                                                               | 370,4                   | 398,7                       |
|          | Veget.         | Pastéis de feijão com cogumelos e cenoura no forno <sup>(1)(6)(12)(13)</sup> , arroz branco                                                          | 400,3                   | 416,2                       |
|          | Salada Legumes | Salada de couve roxa, cenoura e milho                                                                                                                | 26,1                    | 28,5                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                   | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa juliana <sup>(9)</sup>                                                                                                                          | 79,1                    | 79,1                        |
|          | Prato          | Frango assado c/ rodela de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz e Batata Pá-lapa <sup>(1)(6)(7)(10)</sup>                                        | 546,8                   | 572,9                       |
|          | Veget.         | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> com Massa espiral                                                                          | 327,8                   | 345,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de pepino, beterraba e alface                                                                                                                 | 5,3                     | 6,0                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                   | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)                                                                                                            | 86,0                    | 86,0                        |
|          | 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> | 395,5                   | 422,9                       |
|          | 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>              | 309,1                   | 361,9                       |
|          | Salada Legumes | Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas                                                                                                            | 10,4                    | 12,2                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Arroz doce <sup>(1)(3)(7)(9)(10)(11)</sup>                                                                     | 86,0 / 103,5            | 86,0 / 103,5                |
| 5ª Feira | Sopa           | Creme de favas                                                                                                                                       | 75,4                    | 75,4                        |
|          | Prato          | Tirinhas de frango salteadas c/ cenoura e espinafres <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                 | 296,3                   | 320,7                       |
|          | Veget.         | Guisado de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com Esparguete                                                                                              | 442,0                   | 477,3                       |
|          | Salada Legumes | Salada de pimento, alface e milho                                                                                                                    | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                   | 86,0                    | 86,0                        |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de abóbora com grelos (folha)                                                                                                                   | 55,2                    | 55,2                        |
|          | Prato          | Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de ervilhas                                              | 296,4                   | 292,0                       |
|          | Veget.         | Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , arroz branco                                                               | 341,3                   | 377,5                       |
|          | Salada Legumes | Feijão verde, curgete e milho salteados                                                                                                              | 72,5                    | 74,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                                   | 86,0                    | 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.

|          |                |                                                                                                                                                 | J1<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Creme de legumes (brócolos e alho francês) <sup>(9)</sup>                                                                                       | 83,9                    | 83,9                        |
|          | Prato          | Peito de peru assado (fatiado) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa laços <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                               | 288,8                   | 312,2                       |
|          | Veget.         | Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) <sup>(12)</sup>                                                                          | 317,0                   | 367,5                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, milho e tomate                                                                                                                | 23,7                    | 24,4                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)                                                                                                     | 76,7                    | 76,7                        |
|          | 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> | 244,7                   | 272,5                       |
|          | Veget.         | Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) <sup>(6)(8)(13)</sup>                                                       | 278,7                   | 335,1                       |
|          | Salada Legumes | Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos                                                                                                          | 9,7                     | 10,7                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina <sup>(12)</sup>                                                                                  | 86,0 /<br>149,2         | 86,0 /<br>149,2             |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de ervilhas                                                                                                                               | 72,9                    | 72,9                        |
|          | 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>              | 372,8                   | 404,7                       |
|          | 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>        | 400,3                   | 433,0                       |
|          | Salada Legumes | Salada de cenoura, pepino e beterraba                                                                                                           | 9,1                     | 9,1                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 86,0                        |
| 5ª Feira | Sopa           | <b>Feriado</b>                                                                                                                                  |                         |                             |
|          | Prato          |                                                                                                                                                 |                         |                             |
|          | Veget.         |                                                                                                                                                 |                         |                             |
|          | Salada Legumes |                                                                                                                                                 |                         |                             |
|          | Sobremesa      |                                                                                                                                                 |                         |                             |
| 6ª Feira | Sopa           | Sopa de curgete com abóbora (cubos)                                                                                                             | 74,3                    | 74,3                        |
|          | Prato          | Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco          | 441,3                   | 483,0                       |
|          | Veget.         | Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco                                  | 434,1                   | 452,5                       |
|          | Salada Legumes | Salada de couve roxa e cenoura                                                                                                                  | 6,9                     | 9,3                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                                                              | 86,0                    | 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.

|          |                |                                                                                                         | Jl<br>Energia<br>(Kcal) | 1º CEB<br>Energia<br>(Kcal) |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 2ª Feira | Sopa           | Sopa de couve lombarda                                                                                  | 76,2                    | 76,2                        |
|          | Prato          | Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> com arroz branco | 294,9                   | 316,3                       |
|          | Veget.         | Lentilhas de cebolada com Arroz branco                                                                  | 348,1                   | 397,7                       |
|          | Salada Legumes | Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos                                                              | 13,6                    | 14,7                        |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 3ª Feira | Sopa           | Creme de abóbora com coentros                                                                           | 58,9                    | 58,9                        |
|          | Prato          | Macarronada de aves <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                                                            | 319,7                   | 348,0                       |
|          | Veget.         | Feijão estufado <sup>(6)(13)</sup> com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)                       | 410,5                   | 428,8                       |
|          | Salada Legumes | Salada de alface, tomate e pepino                                                                       | 7,0                     | 7,7                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades)                                                                      | 86,0                    | 86,0                        |
| 4ª Feira | Sopa           | Creme de brócolos                                                                                       | 83,1                    | 83,1                        |
|          | Prato          | Pescada estufada com cenoura <sup>(2)(4)(14)</sup> e batatas cozidas                                    | 190,2                   | 209,5                       |
|          | Veget.         | Favas estufadas com cogumelos e curgete <sup>(12)</sup> , Batatas cozidas                               | 249,8                   | 282,5                       |
|          | Salada Legumes | Couve flor e brócolos                                                                                   | 4,3                     | 5,6                         |
|          | Sobremesa      | Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim de caramelo <sup>(1)(3)(7)</sup>                            | 86,0 /<br>71,0          | 86,0 /<br>71,0              |
| 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) 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.