

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Crema de Ervilhas	70,7	70,7
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	415,4	441,1
	Veget.	Seitan de Cebolada e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	353,9	377,7
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	10,6	10,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	73,3	73,3
	Prato	Meia desfeita de Paloco (migas paloco, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	316,5	360,6
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	257,2	308,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com nabiças (folha)	51,0	51,0
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	403,6	431,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	478,2	498,0
	Salada Legumes	Couve flor, brócolos e cenoura	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	73,2	73,2
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	364,3	491,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	353,0	403,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	7,6	10,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Crema de couve flor	72,6	72,6
	Prato	Lombo de porco assado c/ alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	305,6	330,3
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,8	371,9
	Salada Legumes	Feijão verde, couve flor e cenoura cozidos	11,8	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Crepe de alho francês ⁽⁹⁾	75,8	75,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	385,0	415,6
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	244,5	293,3
	Salada Legumes	Feijão verde, cenoura e curgete cozidos	12,3	14,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve lombarda)	77,0	77,0
	Prato	Bifes de Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	350,1	374,4
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	305,1	337,0
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	2,9	3,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81,3	81,3
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	251,4	286,1
	Veget.	Favas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	270,2	303,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,6	36,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	86,0 / 71,9	86,0 / 71,9
5ª Feira	Sopa	Crepe de Legumes ⁽⁹⁾	73,4	73,4
	Prato	Esparguete à Bolonesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	357,3	385,1
	Veget.	Tirinhas de Tofu em molho de tomate e manjericao ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	315,3	349,8
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e tomate	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Crepe de feijão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	95,0	95,0
	Prato	Abrótea estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	280,7	331,9
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	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) 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 alergênicos mencionados na legenda.

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	56,6	56,6
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	333,0	358,4
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	442,8	460,4
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	6,2	8,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	73,2	73,2
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batata cozida	174,3	200,0
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	243,3	276,2
	Salada Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	13,4	13,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	70,7	70,7
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	648,9	697,6
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	467,0	501,3
	Salada Legumes	Salada de tomate e alface	4,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	73,4	73,4
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	384,8	412,2
	Veget.	Assado de lentilhas (c/ batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	245,4	293,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	10,7	13,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura (ralada)	72,6	72,6
	Prato	Rancho com carne de porco (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	460,9	505,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	362,4	416,8
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	2,9	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	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) 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.