

			Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	84,9
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	585,2
	Veget.	Seitan de Cebolada e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	519,7
	Prato Rápido	Quiche de frango, feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	531,1
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	21,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	88,1
	Prato	Meia desfeita de Paloco (migas paloco, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	500,1
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	421,0
	Prato Rápido	Folhado de paloco, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	316,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	16,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com nabiças (folha)	58,2
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	613,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	636,4
	Prato Rápido	Crepe de carne picada, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	395,9
	Salada Legumes	Couve flor, brócolos e cenoura	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	88,0
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	682,2
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	550,3
	Prato Rápido	Wrap com douradinhos, alface e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	643,2
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	21,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	87,7
	Prato	Lombo de porco assado c/ alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	460,5
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	503,4
	Prato Rápido	Pão de mistura c/ lombo de porco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Palitos de cenoura	339,2
	Salada Legumes	Feijão verde, couve flor e cenoura cozidos	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) 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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	92,0
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	597,2
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	421,3
	Prato Rápido	Pizza de Atum e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	575,4
	Salada Legumes	Feijão verde, cenoura e curgete	28,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve lombarda)	93,7
	Prato	Bifes de Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	503,0
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	449,2
	Prato Rápido	Crepe de peru desfiado com cogumelos, alface e beterraba ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	237,2
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	7,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	100,2
	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⁾	367,2
	Veget.	Favas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	376,1
	Prato Rápido	Tortilha de bacalhau, cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	439,3
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	46,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	86,0 / 133,3
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	87,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	538,0
	Veget.	Tirinhas de Tofu em molho de tomate e manjerição ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	224,0
	Prato Rápido	Wrap c/ carne picada, alface, beterraba e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	497,5
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e tomate	14,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	124,7
	Prato	Abrótea estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	247,6
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	467,2
	Prato Rápido	Quiche de Abrótea, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	452,2
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) 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.

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	66,7
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	500,5
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	557,2
	Prato Rápido	Wrap de panado de frango, tomate e couve roxa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	440,2
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	17,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	88,0
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batata cozida	300,4
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	349,6
	Prato Rápido	Quiche de pescada, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	471,7
	Salada Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	29,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	84,9
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	948,9
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	698,8
	Prato Rápido	Baguete de sementes com pato, alface e tomate ⁽¹⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1154,9
	Salada Legumes	Salada de tomate e alface	10,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	88,4
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	552,4
	Veget.	Assado de lentilhas (c/ batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	415,6
	Prato Rápido	Folhado de salmão e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	618,0
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	26,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura (ralada)	87,7
	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⁾	724,6
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	600,5
	Prato Rápido	Pão de mistura com carne de porco e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	371,7
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	5,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0

Alérgenos: (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.