

			Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	FERIADO	
	Prato		
	Veget.		
	Salada Legumes		
	Sobremesa		
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)	89,3
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	562,9
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	377,5
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	14,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	102,9
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	878,0
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	223,1
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	15,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	95,7
	Prato	Corvina estufada com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	281,1
	Veget.	Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	367,8
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	42,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 130,5
6ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	122,6
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	385,3
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	415,9
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	12,6
	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 alérgenos mencionados na legenda.