

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)	74,1	74,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	406,9	449,2
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	351,3	367,0
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	7,3	8,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	643,3	691,3
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	180,3	194,9
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	9,1	9,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	79,1	79,1
	Prato	Corvina estufada com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	216,2	236,4
	Veget.	Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	265,5	317,6
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0
6ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	93,7	93,7
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	288,8	312,2
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	318,2	342,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	6,7	7,4
	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) 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.