

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Grelós	13,3	1,5	2,9	87,2
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	33,1	11,4	21,4	323,8
	Veg.	Salada de quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	32,2	8,1	15,4	296,6
	Salada/ Legumes	Salada de tomate, beterraba e pepino	3,2	0,2	1,0	22,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		57,4	13,3	25,7	471,2
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		56,5	10,0	19,7	444,0	
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	12,1	1,2	3,1	80,3
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (ovo, batata, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	18,5	9,2	15,6	223,6
	Veg.	Seitan à Gomes de Sá (c/ batata, azeitonas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	22,5	7,0	10,7	202,1
	Salada/ Legumes	Couve-flor, feijão verde e cenoura	3,0	0,3	2,1	27,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	7,8/ 14,7	0,3/ 0,4	0,4/ 0,2	37,7/ 59,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		48,2	11,1	21,1	389,9
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		52,2	8,9	16,2	368,4	
4ª Feira	Sopa	Cenoura e curgete	12,3	1,2	2,3	76,0
	Prato	Coxas de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,5	17,8	21,6	335,4
	Veg.	Bolonhesa de lentilhas e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,4	6,5	17,9	306,8
	Salada/ Legumes	Salada de milho, pepino e alface	6,5	0,4	1,9	40,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		48,1	19,7	26,2	489,6
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		65,0	8,4	22,5	461,0	
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	11,6	1,2	2,5	73,4
	Prato	Corvina no forno c/ molho de limão, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	16,9	6,1	18,1	197,5
	Veg.	Salada de grão com batata, cenoura e brócolos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	3,7	0,3	3,1	34,3
	Salada/ Legumes	Curgete salteada	1,4	2,2	1,0	30,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Gelatina vegetal ⁽¹²⁾	44,8	19,0	33,8	120,3
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		35,6	8,4	26,3	320,8
TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		31,7	4,0	7,0	198,4	
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	11,5	1,2	2,2	72,4
	Prato	Carne de porco estufado com couve lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,1	12,8	25,3	369,2
	Veg.	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	59,8	7,1	21,9	435,2
	Salada/ Legumes	Milho salteado	3,6	5,1	0,6	64,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		59,0	19,4	28,5	543,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		82,7	13,6	25,2	609,6
Pão ⁽¹⁾ (Diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1

*Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal⁽¹²⁾ para as dietas vegetarianas

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Grelas	15,7	1,5	3,3	100,4
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,8	19,6	34,9	514,7
	Veg.	Salada de quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	50,7	13,9	23,6	472,4
	Salada/ Legumes	Salada de tomate, beterraba e pepino	4,8	0,3	1,6	34,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		83,2	21,9	40,5	716,3
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		85,1	16,2	29,2	674,0
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	14,9	1,3	3,5	95,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (ovo, batata, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	26,4	15,0	10,0	287,1
	Veg.	Seitan à Gomes de Sá (c/ batata, azeitonas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	31,9	11,0	16,4	300,7
	Salada/ Legumes	Couve-flor, feijão verde e cenoura	4,9	0,4	3,4	44,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Fruta assada (s/ açúcar)	13,9/ 25,1	0,5/ 0,8	0,7/ 0,5	67,2/ 117,9
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		71,3	17,5	17,6	544,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		76,8	13,5	24,0	558,5
4ª Feira	Sopa	Cenoura e curgete	16,4	1,3	3,1	99,6
	Prato	Coxas de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,8	26,5	30,5	509,0
	Veg.	Bolonhesa de lentilhas e legumes (espinafres, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	64,5	11,2	28,4	508,2
	Salada/ Legumes	Salada de milho, pepino e alface	14,7	0,9	3,9	88,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		80,8	29,2	38,2	764,5
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		109,5	13,9	36,1	763,7
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	14,8	1,3	3,5	92,8
	Prato	Corvina no forno c/ molho de limão, cenoura e brócolos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	23,6	10,5	25,0	293,1
	Veg.	Salada de grão com batata, cenoura e brócolos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	68,9	13,8	22,0	522,0
	Salada/ Legumes	Curgete salteada	2,5	3,3	1,9	50,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades) ou Gelatina vegetal ⁽¹²⁾	13,9/ 30,0	0,5 / 0,0	0,7 / 0,0	67,2 / 120,0
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		70,9	15,6	31,1	555,9
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		116,2	18,4	28,1	784,8
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	14,9	1,3	3,0	92,2
	Prato	Carne de porco estufada com couve lombardo e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,5	19,8	35,8	548,7
	Veg.	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	82,6	11,6	27,5	599,9
	Salada/ Legumes	Milho salteado	5,3	5,2	0,9	73,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín 3 variedades)	13,9	0,5	0,7	67,2
	TOTAL REFEIÇÃO GERAL		87,6	26,8	40,4	781,2
	TOTAL REFEIÇÃO VEGETARIANA		116,7	18,6	32,1	832,4
Pão ⁽¹⁾ (Diariamente)			13,5	0,4	2,3	68,1

*Sempre que a sobremesa inclua produtos de origem animal será disponibilizada gelatina vegetal⁽¹²⁾ para as dietas vegetarianas

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (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.