

		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	81,0
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Febrinhas de Porco Grelhadas c/ arroz de cenoura e milho, salada	368,4
	Adultos	Febras de Porco de Cebolada c/ arroz de cenoura e milho, salada	656,8
	Dieta	Bife de Peru Grelhado c/ arroz de cenoura, salada	234,6 401,1
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	404,9 601,5
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69,7
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	216,9
	Adultos	Pescada à Zé do Pipo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada	584,6
	Dieta	Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, feijão verde e cenoura	177,6 388,9
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde ⁽³⁾	243,4 459,5
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	60,0
4ª. Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94,1
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Carne de Vaca Estufada, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	307,1
	Adultos	Carne de Vaca Estufada, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	669,7
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	319,8 614,5
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos	369,0 677,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	112,8
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	338,6
	Adultos	Tintureira Frita em Farinha de Milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	584,5
	Dieta	Tintureira Estufada Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco e salada	278,0 362,9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete, arroz branco	377,3 694,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª. Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	104,0
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	299,3
	Adultos	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	851,4
	Dieta	Frango Estufado simples c/ Macarrão, Lombardo, Cenoura e Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	218,0 411,4
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	395,0 631,5
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoiro; (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.

		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	61,1
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Peito de Peru no forno c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	324,8
	Adultos	Peito de Peru no forno c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	845,1
	Dieta	Bife de Frango Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	250,9 632,0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada	363,0 632,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82,6
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Lombinhos de Escamudo Assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	233,7
	Adultos	Carapaus Fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos e salada	540,7
	Dieta	Lombinhos de Escamudo Assados Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	196,7 438,7
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura c/ batata assada	257,9 468,4
	Sobremesa	Leite Creme ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	95,2
4ª. Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	62,8
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Carne de Porco Estufada c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	322,2
	Adultos	Carne de Porco Estufada c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	635,6
	Dieta	Peru Estufado Simples c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	276,2 524,7
	Vegetariano	Grão Salteado c/ Lombardo, Tomate, Cenoura e Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	350,3 540,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	117,6
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada	442,3
	Adultos	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada	757,9
	Dieta	Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos	214,5 471,8
	Vegetariano	Alho Francês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , salada	460,1 664,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª. Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Perna de Frango Corada c/ arroz de ervilhas e salada	401,1
	Adultos	Frango Estufado c/ arroz de ervilhas e salada	731,5
	Dieta	Perna de Frango Corada Simples c/ arroz branco e salada	348,2 673,6
	Vegetariano	Feijão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres ⁽⁹⁾ , arroz	437,1 722,5
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

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) 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.

Ementa

24 A 28 FEVEREIRO



2ª. Feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,5	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos ^(1,2) , arroz de cenoura e salada	318,9	
	Adultos	Strogonoff de Frango (c/ natas, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura e salada		617,6
	Dieta	Tirinhas de Frango Estufadas Simples c/ arroz de cenoura e salada	269,2	542,1
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹²⁾ , arroz	343,4	602,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	85,8	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Lasanha de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , salada	395,8	
	Adultos	Lasanha de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , salada		800,6
	Dieta	Abrótea Estufada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	216,4	498,1
	Vegetariano	Lasanha Vegetariana c/ Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	447,9	624,6
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	60,0	
4ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	107,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Perna de Porco Assada c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	363,2	
	Adultos	Perna de Porco Assada c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		577,9
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ macedónia de batata e legumes	311,7	563,6
	Vegetariano	Salada de Grão c/ Cenoura, Feijão Verde, Ovo ⁽³⁾ e Batata	261,1	521,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª. Feira	Sopa	Grão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	116,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	457,8	
	Adultos	Pataniscas de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾		679,5
	Dieta	Red Fish Assado Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	271,2	453,7
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	416,7	604,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
6ª. Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	253,1	
	Adultos	Perna de Peru Assada c/ Laranja, massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		728,2
	Dieta	Massinha de Peru Simples c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	359,7	594,8
	Vegetariano	Estufadinho de Lentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	345,4	709,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (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 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

03 A 07 MARÇO



		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94,1
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Febras de Porco de cebolada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	299,3
	Adultos	Febras de Porco de cebolada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	697,1
	Dieta	Bife de Peru Grelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	207,8
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Ervilhas, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	299,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	<i>Tolerância de Ponto Carnaval</i>	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo		
	Adultos		
	Dieta		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
4ª. Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	72,0
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tortilha de Frango e Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	303,1
	Adultos	Frango Estufado na Púcara (c/ cebola, bacon) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , batata e cenoura cozidas	803,5
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas	217,2
	Vegetariano	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	209,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª. Feira	Sopa	Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	84,7
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	430,4
	Adultos	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	822,2
	Dieta	Massinha de Salmão Simples c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	407,7
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	340,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	112,8
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Feijoada de Carnes Simples (s/ enchidos) c/ arroz branco	413,5
	Adultos	Feijoada de Carnes à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	975,5
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida	256,9
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco	448,2
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

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 alergênicos mencionados na legenda.

Ementa

10 A 14 MARÇO



		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69,9
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Frango em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	367,6
	Adultos	Frango em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	861,1
	Dieta	Frango estufado ao natural c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	251,9 588,6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	324,1 609,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	69,7
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Arroz de Atum ⁽⁴⁾ , salada	416,2
	Adultos	Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo picado ⁽³⁾⁽⁴⁾	676,0
	Dieta	Red Fish Cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	217,7 477,3
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade, Ovo, Batata e Cenoura ⁽³⁾ (quente)	311,2 499,4
	Sobremesa	Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	60,0
4ª. Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	119,4
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Porco Estufadas c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	313,7
	Adultos	Tirinhas de Porco à Oriental (c/ molho de soja, cogumelos e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	731,2
	Dieta	Bifinhos de Frango Grelhados c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura cozida	215,9 505,3
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	389,4 683,8
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª. Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94,1
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Filetes de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	386,4
	Adultos	Filetes de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	666,2
	Dieta	Filetes de Pescada no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco e salada	243,1 530,9
	Vegetariano	Feijão Manteiga Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	444,7 724,4
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	81,0
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Peito de Peru Assado c/ batata assada e feijão verde cozido	242,2
	Adultos	Peito de Peru Assado c/ Puré de Maçã, batata assada e feijão verde cozido	710,7
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ batata e feijão verde cozidos	200,3 539,3
	Vegetariano	Salteado de Legumes (cenoura, feijão verde, couve) e Grão c/ batata cozida	329,3 735,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

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.

Ementa

17 A 21 MARÇO



		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	65,6
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Arroz de Aves no Forno ⁽³⁾ , salada	403,0
	Adultos	Arroz de Aves no Forno ⁽³⁾ , salada	628,4
	Dieta	Arroz de Aves no Forno Simples ⁽³⁾ , salada	283,2 503,6
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos ⁽³⁾ , arroz de couve e cenoura	268,9 579,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Medalhões de Fogonero no Forno c/ Tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata corada e cenoura	259,3
	Adultos	Ensopado de Tintureira c/ pão torrado e batata cozida ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	626,2
	Dieta	Medalhões de Fogonero no Forno Simples c/ Tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura	186,1 475,7
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e batata corada	334,6 542,5
	Sobremesa	Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	147,6
4ª. Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82,6
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Frango Guisado c/ Ervilhas e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	417,5
	Adultos	Frango Guisado c/ Ervilhas e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	915,8
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	241,7 462,5
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾	231,2 636,2
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª. Feira	Sopa	Grão c/ Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	113,5
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾	342,6
	Adultos	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾	833,6
	Dieta	Salmão Corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	366,6 752,2
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	267,7 565,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª. Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	64,4
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	372,8
	Adultos	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	709,4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ arroz branco e salada	342,8 575,9
	Vegetariano	Chili de Cogumelos e Couve ⁽¹²⁾ c/ arroz branco e salada	414,7 607,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

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.