

Ementa

16 a 20 Setembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	13,9	1,4	3,4	93,5
	Prato	Hambúrguer de Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ massa Fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾	21,3	11,0	19,8	266,6
	Veg.	Empadão de Arroz c/ Soja, Espinafres, Alho Francês e Milho ⁽⁶⁾⁽⁹⁾	53,2	7,6	32,3	441,3
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	10,2	1,4	2,4	69,7
	Prato	Atum c/ salada de feijão Frade (batata, ovo, cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	18,5	19,4	29,9	374,6
	Veg.	Salada de Feijão Frade (batata, ovo, cenoura) ⁽³⁾	18,5	11,2	11,9	228,5
	Sob.	Iogurte ⁽⁷⁾	6,3	2,3	5,3	66,3
4ª.Feira	Sopa	Creme de Curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,2	1,3	2,5	71,6
	Prato	Frango Estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura e ervilhas	27,5	18,5	27,6	399,5
	Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	49,5	6,1	18,0	346,6
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,3	1,2	2,9	75,4
	Prato	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate	45,0	20,6	16,9	438,6
	Veg.	Grão de Coentradra c/ arroz de tomate	59,1	12,8	12,8	419,7
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª.Feira	Sopa	Grão-de-Bico c/ Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,6	1,8	4,6	110,4
	Prato	Lombo de Porco c/ batata assada e brócolos	20,3	10,3	22,5	269,7
	Veg.	Peixinhos da Horta (feijão verde, ovo, farinha) ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ salada Russa	28,2	8,0	9,2	236,1
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos!

Ementa

23 a 27 Setembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Creme de Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	15,4	1,2	3,5	95,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	22,9	12,5	23,6	303,2
	Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	39,2	7,2	29,3	361,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	8,2	5,4	7,6	114,1
	Prato	Peixe à Lisbonense ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾	26,4	29,0	28,2	484,3
	Veg.	Jardineira Vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	33,1	6,1	13,1	270,7
	Sob.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
4ª.Feira	Sopa	Couve Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,2	1,3	2,9	79,8
	Prato	Febras no Tacho c/ arroz de cenoura	34,6	12,6	24,0	352,7
	Veg.	Feijão Estufado c/ Abóbora e Espinafres ⁽⁹⁾ , arroz de cenoura	65,8	6,9	20,4	447,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Abóbora c/ Feijão Manteiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,1	1,3	3,9	101,2
	Prato	Massinha de Peixe c/ Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	23,0	3,8	20,6	212,6
	Veg.	Ratatouille de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura) c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	50,0	6,4	18,9	355,5
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª.Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,3	1,3	3,7	85,8
	Prato	Tirinhas de Frango c/ arroz de ervilhas e legumes	36,9	7,3	30,7	349,5
	Veg.	Caril de Grão e Legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	52,9	8,4	13,8	359,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

30 Setembro a 04 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	10,5	1,3	2,5	69,9
	Prato	Almôndegas Estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	22,9	9,8	22,2	273,2
	Veg.	Soja Estufada c/ Cogumelos ⁽⁶⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	37,3	5,4	30,3	343,0
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,6	1,3	2,9	82,6
	Prato	Atum ⁽⁴⁾ c/ Salada Russa	20,4	17,1	27,1	356,9
	Veg.	Salada Russa c/ Ovo ⁽³⁾	20,0	11,3	12,2	244,0
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª.Feira	Sopa	Grão c/ Nabiça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,6	1,8	4,6	110,4
	Prato	Coxas de Frango c/ Cogumelos, arroz branco	33,7	17,8	22,6	392,6
	Veg.	Lentilhas no Tacho c/ arroz branco	56,7	5,6	15,7	355,5
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Couve-Flor e Nabo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,0	1,2	3,1	79,2
	Prato	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾	29,1	24,2	21,7	426,5
	Veg.	Salada de Ervilhas, Batata, Cenoura ripada, Couve-Flor e Molho de Coentros	30,5	5,8	11,8	250,1
	Sob.	Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	7,4	1,7	2,1	53,7
6ª.Feira	Sopa	Crema de Cenoura e Couve Galega ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9	1,5	3,2	96,7
	Prato	Bifinhos de Porco Estufados c/ arroz de ervilhas	36,5	13,0	26,8	382,5
	Veg.	Grão Salteado c/ Salsa, Brócolos e Cenoura, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	49,4	8,3	14,4	350,3
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

07 a 11 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	10,9	1,2	2,4	70,0
	Prato	Ovos Mexidos c/ Salsicha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , arroz de ervilhas	35,0	11,6	13,8	306,7
	Veg.	Ovo Envolto em Cogumelos e Cenoura ⁽³⁾ , arroz de ervilhas	33,5	9,5	12,1	274,8
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	11,1	1,2	2,2	70,2
	Prato	Peixe Assado ⁽⁴⁾ c/ batata corada	18,5	7,4	20,0	224,9
	Veg.	Ervilhas Salteadas c/ Cenoura e Espinafres ⁽⁹⁾ , batata corada	30,5	7,4	12,6	269,2
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª.Feira	Sopa	Caldo Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	9,7	1,3	2,6	66,1
	Prato	Arroz de Aves	33,8	10,7	24,0	331,4
	Veg.	Arroz de Soja c/ Grelos, Cenoura e Milho ⁽⁶⁾	49,6	4,9	29,4	383,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Grelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,1	1,3	3,1	81,6
	Prato	Filetes Fritos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ salada de feijão Frade (batata, cenoura)	26,7	14,1	23,6	335,7
	Veg.	Salada de Feijão Frade (batata, cenoura, brócolos)	49,0	6,2	18,7	365,5
	Sob.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
6ª.Feira	Sopa	Lentilhas c/ Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	20,8	1,5	7,7	138,2
	Prato	Carne de Porco Assada c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	23,4	13,2	26,3	323,8
	Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Couve e massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	47,7	6,3	18,4	339,6
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

14 a 18 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Creme de Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,1	1,2	3,1	80,3
	Prato	Jardineira de Peru (ervilhas, cenoura, batata)	19,6	11,6	23,8	288,9
	Veg.	Jardineira Vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura, batata)	30,0	4,1	12,7	238,2
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,6	1,3	2,9	82,6
	Prato	Atum c/ Massa Lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	22,9	15,4	26,0	338,4
	Veg.	Rancho à Camponesa (Lombardo, cenoura, grão, macarronete) ⁽¹⁾⁽³⁾	54,9	6,7	17,5	377,5
	Sob.	Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	12,8	1,3	2,6	72,9
4ª.Feira	Sopa	Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,9	1,3	2,4	75,8
	Prato	Empadão de Carne de Vaca (c/ puré de batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,2	13,3	23,4	281,3
	Veg.	Soja Estufada c/ Legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	25,8	5,4	28,7	291,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	11,1	1,2	2,2	70,2
	Prato	Peixe à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹³⁾	24,9	28,2	19,9	438,5
	Veg.	Feijão Manteiga Guisado c/ Curgete, Cenoura e Milho, arroz	67,9	6,6	21,1	457,2
	Sob.	Fruta da Época	8,1	0,3	0,4	36,6
6ª.Feira	Sopa	Couve-Flor e Curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,6	1,2	3,0	75,6
	Prato	Bifinhos de Porco c/ massa Fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	21,5	7,9	24,3	257,6
	Veg.	Salada da Horta (lentilhas, massa Fusilli, milho, cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾	49,1	6,3	18,7	349,6
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

21 a 25 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Creme de Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,6	1,1	1,7	69,3
	Prato	Almôndegas Estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	22,9	9,8	22,2	273,2
	Veg.	Massada de Soja c/ Curgete e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	42,4	4,9	29,1	351,2
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	13,9	1,4	3,4	93,5
	Prato	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾	26,8	16,9	20,4	344,4
	Veg.	Salada de Ovo, Batata, Brócolos, Cenoura ⁽³⁾	18,9	17,2	17,8	307,9
	Sob.	logurte ⁽⁷⁾	6,3	2,3	5,3	66,3
4ª.Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	10,1	1,3	2,5	68,9
	Prato	Peru Estufado c/ arroz Alegre (ervilhas, milho)	37,6	13,0	22,9	369,0
	Veg.	Estufado de Lentilhas c/ arroz de coentros	60,1	6,0	18,7	392,8
	Sob.	Fruta da Época	8,1	0,3	0,4	36,6
5ª.Feira	Sopa	Grão e Grelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,3	1,7	4,4	107,8
	Prato	Medalhões de Pescada no Forno ⁽⁴⁾ , batata assada	18,1	7,7	23,2	238,2
	Veg.	Brás de Legumes (cebola, alho francês, curgete, lombardo, batata palha, ovo) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	32,1	29,0	14,2	460,1
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª.Feira	Sopa	Creme de Brócolos e Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	11,7	1,4	3,2	80,1
	Prato	Feijoada de Carne (frango, porco, lombardo, cenoura), arroz	49,4	18,1	29,9	502,8
	Veg.	Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura, espinafres) ⁽⁹⁾ , arroz	67,8	7,1	22,6	470,7
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

28 Outubro a 01 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª. Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	11,5	1,2	2,4	73,7
	Prato	Bifinhos de Porco c/ Molho de Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de legumes ⁽⁹⁾	33,4	15,8	25,3	383,0
	Veg.	Omeleta de Legumes (curgete, cenoura, cogumelos) ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz	32,9	8,4	11,5	256,7
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª. Feira	Sopa	Feijão Branco e Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	14,8	1,5	4,6	102,5
	Prato	Massinha de Peixe c/ Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	23,0	3,8	20,6	212,6
	Veg.	Macarronada de Grão c/ Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾	52,4	6,5	15,2	350,9
	Sob.	Gelatina	15,0			60,0
4ª. Feira	Sopa	Couve-Flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,0	1,2	3,1	79,2
	Prato	Carne de Porco Estufada c/ batatinha corada	18,5	12,5	23,2	283,2
	Veg.	Salada de Feijão Frade (batata, ovo, cenoura) ⁽³⁾	18,5	11,2	11,9	228,5
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª. Feira	Sopa	Nabiça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,5	1,5	3,6	87,3
	Prato	Empadão de Atum (c/ arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	32,8	15,4	25,6	375,5
	Veg.	Arroz de Lentilhas e Nabijas	58,3	5,7	16,7	369,6
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª. Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Veg.					
	Sob.					

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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

04 a 08 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Nabo e Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,7	1,4	2,4	81,0
	Prato	Hambúrguer de Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de coentros	33,7	10,6	19,3	311,7
	Veg.	Soja Guisada c/ Legumes (pimentos, cenoura) ⁽⁶⁾ , arroz de coentros	50,2	7,0	28,8	401,3
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Grão c/ Grelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,3	1,7	4,4	107,8
	Prato	Bolonhesa de Atum c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	22,8	15,4	25,9	337,1
	Veg.	Bolonhesa de Lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	48,8	4,1	17,1	319,4
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª.Feira	Sopa	Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,9	1,3	2,4	75,8
	Prato	Frango Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de lombardo	34,4	20,3	27,0	438,3
	Veg.	Grão Estufado c/ Cogumelos e Brócolos ⁽¹²⁾ , arroz de lombardo	59,4	8,5	16,2	403,6
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	8,4	5,5	7,6	115,2
	Prato	Peixe à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	18,3	10,1	23,3	261,2
	Veg.	Ovo à Gomes de Sá ⁽³⁾	18,3	18,2	17,1	309,7
	Sob.	Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	27,5	1,7	4,6	144,7
6ª.Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	10,1	1,3	2,5	68,9
	Prato	Carne à Nortenha (c/ massa, feijão, hortaliça) ⁽¹⁾⁽³⁾	27,7	12,0	24,4	327,7
	Veg.	Massada de Feijão Vermelho (couves, cenoura, curgete) ⁽¹⁾⁽³⁾	59,0	5,2	23,2	421,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

11 a 15 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	11,1	1,2	2,2	70,2
	Prato	Ovos Mexidos c/ Salsicha ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , arroz de ervilhas	35,0	11,6	13,8	306,7
	Veg.	Ovo Envolto em Cogumelos e Cenoura ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de ervilhas	33,5	9,5	12,1	274,8
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	10,2	1,4	2,4	69,7
	Prato	Medalhões de Pescada c/ Broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾ e batatinha corada	23,1	8,7	35,9	319,1
	Veg.	Ervilhas Estufadas c/ Lombardo e Cenoura, batata cozida	47,3	6,2	13,3	329,3
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
4ª.Feira	Sopa	Couve-Flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,0	1,2	3,1	79,2
	Prato	Frango à Passarinho (frito) c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	21,5	20,2	24,8	370,3
	Veg.	Bolonhesa de Lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	48,7	6,0	19,4	345,2
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Nabiça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,0	1,2	3,8	99,6
	Prato	Peixe à Gomes de Sá (batata, cebola e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	18,0	10,2	24,0	265,5
	Veg.	Estufado de Grão c/ Cenoura e Batata	45,8	7,6	12,4	320,8
	Sob.	Gelatina	15,0			60,0
6ª.Feira	Sopa	Couve Portuguesa e Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	13,2	1,4	4,0	92,1
	Prato	Chili de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz	38,1	14,5	28,6	413,6
	Veg.	Chili de Legumes ⁽⁹⁾ c/ arroz	62,4	7,2	35,0	490,4
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Ementa

18 a 22 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Nabo e Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	12,7	1,4	2,4	81,0
	Prato	Tirinhas de Porco Salteadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , arroz de cenoura	37,5	12,8	25,5	377,4
	Veg.	Soja no Tacho ⁽⁶⁾ c/ arroz de cenoura	50,3	7,0	29,4	404,1
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª.Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve Galega rinada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	18,3	1,5	5,2	119,4
	Prato	Meia Desfeita (paloco, grão, ovo, batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾	15,9	9,3	26,5	261,7
	Veg.	Salada de Grão c/ Ovo ⁽³⁾	15,9	12,5	13,1	236,9
	Sob.	Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,8	0,9	2,4	77,3
4ª.Feira	Sopa	Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	11,9	1,3	2,4	75,8
	Prato	Perna de Peru Assada c/ massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	25,4	14,3	22,8	329,9
	Veg.	Massa Salteada c/ Ervilhas e Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾	37,6	4,9	15,3	286,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	10,3	1,1	2,0	64,4
	Prato	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ c/ arroz de ervilhas	42,0	9,5	14,1	318,0
	Veg.	Feijão Estufado c/ Grelos e Cenoura, arroz	66,7	8,4	20,1	463,7
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª.Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	10,1	1,3	2,5	68,9
	Prato	Empadão de Carnes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	19,5	12,8	23,6	291,5
	Veg.	Jardineira de Lentilhas (batata, cenoura, feijão verde)	46,9	5,6	17,0	329,3
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.
Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos