

Ementa - Celiaca

16 a 20 Setembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Primavera	13,9	1,4	3,4	93,5
	Prato	Peru Estufado c/ massa (s/ glúten)	27,8	13,9	20,9	325,5
	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 ⁽⁹⁾	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.	logurte ⁽⁷⁾	6,3	2,3	5,3	66,3
4ª.Feira	Sopa	Creme de Curgete	11,2	1,3	2,5	71,6
	Prato	Frango Estufado c/ Massa (s/ glúten), Cenoura e Ervilhas	29,9	18,1	25,7	395,1
	Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ e massa (s/ glúten)	51,9	5,7	16,1	342,2
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Couve Coração	11,3	1,2	2,9	75,4
	Prato	Lombos de Peixe Corados ⁽⁴⁾ c/ arroz de tomate	35,3	6,7	21,4	293,4
	Veg.	Grão de Coentrada 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	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.	Ervilhas Estufadas c/ Cenoura, Feijão Verde, Cogumelos e Batata ⁽¹²⁾	33,1	6,1	13,1	270,7
	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) 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 - Celiaca

23 a 27 Setembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª. Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	15,4	1,2	3,5	95,9
	Prato	Massinha de Frango (s/ glúten)	25,3	4,4	23,8	237,4
	Veg.	Bolonhesa de Soja ⁽⁶⁾ c/ massa (s/ glúten)	36,8	6,8	27,4	357,5
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	11,5	1,5	3,2	81,0
	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	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	16,1	1,3	3,9	101,2
	Prato	Massinha (s/ glúten) de Peixe c/ Coentros ⁽⁴⁾	25,4	3,4	18,7	208,2
	Veg.	Ratatouille de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura) c/ massa (s/ glúten)	52,4	6,1	17,0	351,1
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6ª. Feira	Sopa	Juliana	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.	Grão Salteado c/ Legumes ⁽⁹⁾ , arroz branco	59,7	8,0	14,1	388,0
	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 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 - Celiaca

30 Setembro a 04 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2 ^a .Feira	Sopa	Brócolos	10,5	1,3	2,5	69,9
	Prato	Carne de Vaca Estufada c/ Cenoura e Massa (s/ glúten)	27,1	11,5	20,3	296,2
	Veg.	Soja Estufada c/ Cogumelos ⁽⁶⁾ , massa (s/ glúten)	39,7	5,0	28,4	338,6
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3 ^a .Feira	Sopa	Feijão Verde	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
4 ^a .Feira	Sopa	Grão c/ Nabiça	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
5 ^a .Feira	Sopa	Couve-Flor e Nabo	12,0	1,2	3,1	79,2
	Prato	Salada de Bacalhau, Batata, Cenoura ripada, Couve-Flor e Molho de Coentros ⁽⁴⁾	19,3	5,3	20,7	213,4
	Veg.	Salada de Ervilhas, Batata, Cenoura ripada, Couve-Flor e Molho de Coentros	30,5	5,8	11,8	250,1
	Sob.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
6 ^a .Feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve Galega ripada	14,9	1,5	3,2	96,7
	Prato	Bifinhos de Porco Estufados c/m arroz de ervilhas	36,5	13,0	26,8	382,5
	Veg.	Grão Salteado c/ Salsa, Brócolos e Cenoura, massa (s/ glúten)	51,8	7,9	12,5	345,9
	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 - Celiaca

07 a 11 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Curgete	10,9	1,2	2,4	70,0
	Prato	Ovo Envolto em Cogumelos e Cenoura ⁽³⁾ c/ arroz de ervilhas	33,5	9,5	12,1	274,8
	Veg.	Ovo Envolto em Cogumelos e Cenoura ⁽³⁾ c/ 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	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	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	12,1	1,3	3,1	81,6
	Prato	Filetes Corados ⁽⁴⁾ c/ salada de feijão Frade (batata, cenoura)	20,7	6,7	22,6	241,5
	Veg.	Salada de Feijão Frade (batata, cenoura, brócolos)	49,0	6,2	18,7	365,5
	Sob.	Gelatina ⁽¹²⁾	15,0	0,0	0,0	60,0
6ª.Feira	Sopa	Lentilhas c/ Agrião	20,8	1,5	7,7	138,2
	Prato	Carne de Porco Assada c/ massa (s/ glúten)	25,7	12,9	24,3	319,3
	Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Couve e massa (s/ glúten)	50,1	6,0	16,4	335,1
	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) 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 - Celiaca

14 a 18 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	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	12,6	1,3	2,9	82,6
	Prato	Atum c/ Massa (s/ glúten) ⁽⁴⁾	25,3	15,0	24,1	334,0
	Veg.	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, massa s/ glúten)	54,9	6,7	17,5	377,5
	Sob.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
4ª.Feira	Sopa	Abóbora	11,9	1,3	2,4	75,8
	Prato	Carne de Vaca Estufada c/ Alho Francês ⁽⁹⁾ , batata cozida	20,0	19,5	39,5	420,5
	Veg.	Soja Estufada c/ Legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , batata cozida	36,3	4,7	28,7	328,4
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Alho Francês	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	11,6	1,2	3,0	75,6
	Prato	Bifinhos de Porco c/ massa (s/ glúten)	23,9	7,5	22,4	253,2
	Veg.	Salada da Horta (lentilhas, massa s/ glúten, milho, cenoura, brócolos)	51,5	5,9	16,8	345,2
	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 - Celiaca

21 a 25 Outubro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2 ^a .Feira	Sopa	Creme de Cenoura	11,6	1,1	1,7	69,3
	Prato	Carne Vaca Assada c/ massa (s/ glúten)	24,6	12,2	17,9	280,2
	Veg.	Massada de Soja c/ Curgete e Cenoura (massa s/ glúten) ⁽⁶⁾	44,8	4,5	27,2	346,8
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
3 ^a .Feira	Sopa	Primavera	13,9	1,4	3,4	93,5
	Prato	Salada de Peixe (filete, ovo, batata, brócolos, cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	18,9	9,1	23,8	258,8
	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
4 ^a .Feira	Sopa	Agrião	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
5 ^a .Feira	Sopa	Grão e Grelos	16,3	1,7	4,4	107,8
	Prato	Medalhões de Pescada no Forno ⁽⁴⁾ c/ 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
6 ^a .Feira	Sopa	Creme de Brócolos e Alho Francês ⁽⁹⁾	11,7	1,4	3,2	80,1
	Prato	Feijoada de Carne (frango, porco, lombardo, cenoura) c/ arroz	49,4	18,1	29,9	502,8
	Veg.	Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura, espinafres) ⁽⁹⁾ c/ 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) 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 - Celiaca

28 Outubro a 01 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾	11,5	1,2	2,4	73,7
	Prato	Bifinhos de Porco Estufados c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de legumes ⁽⁹⁾	34,8	12,9	25,3	365,0
	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 ⁽⁹⁾	14,8	1,5	4,6	102,5
	Prato	Massinha (s/ glúten) de Peixe c/ Coentros ⁽⁴⁾	25,4	3,4	18,7	208,2
	Veg.	Macarronada (s/ glúten) de Grão c/ Legumes ⁽⁹⁾	54,8	6,1	13,3	346,5
	Sob.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
4ª.Feira	Sopa	Couve-Flor	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	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					
	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) Sulfites; (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 - Celiaca

04 a 08 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2 ^a .Feira	Sopa	Nabo e Feijão Verde	12,7	1,4	2,4	81,0
	Prato	Carne de Porco Assada c/ arroz de coentros	32,6	12,6	23,6	340,7
	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
3 ^a .Feira	Sopa	Grão c/ Grelos	16,3	1,7	4,4	107,8
	Prato	Bolonhesa de Atum c/ esparguete (s/ glúten) ⁽⁴⁾	25,2	15,0	24,0	332,7
	Veg.	Bolonhesa de Lentilhas c/ esparguete (s/ glúten)	51,2	3,7	15,2	315,0
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
4 ^a .Feira	Sopa	Abóbora	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
5 ^a .Feira	Sopa	Legumes ⁽⁹⁾	11,5	1,5	3,2	81,0
	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⁾	19,3	21,4	17,6	345,1
	Sob.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
6 ^a .Feira	Sopa	Agrião	10,1	1,3	2,5	68,9
	Prato	Carne à Nortenha (massa s/ glúten, feijão, hortaliça)	30,1	11,6	22,5	323,3
	Veg.	Massada de Feijão Vermelho (massa s/ glúten, couves, cenoura, curgete)	61,4	4,8	21,3	417,5
	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 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 - Celiaca

11 a 15 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2ª.Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾	11,1	1,2	2,2	70,2
	Prato	Ovo Envolto em Cogumelos e Cenoura ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de ervilhas	33,5	9,5	12,1	274,8
	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 ⁽⁹⁾	10,2	1,4	2,4	69,7
	Prato	Medalhões de Pescada Estufados ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	17,4	5,5	35,1	262,8
	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	12,0	1,2	3,1	79,2
	Prato	Frango à Passarinho (frito) c/ massa (s/ glúten)	23,9	19,9	22,8	365,9
	Veg.	Bolonhesa de Lentilhas c/ massa (s/ glúten)	51,2	3,7	15,1	314,9
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5ª.Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Nabiça	16,0	1,2	3,8	99,6
	Prato	Peixe à Gomes de Sá (batata, cebola, 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	0,0	0,0	60,0
6ª.Feira	Sopa	Couve Portuguesa e Lombardo	13,2	1,4	4,0	92,1
	Prato	Bifinhos de Porco Estufados c/ arroz	37,2	12,8	25,7	376,2
	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 - Celiaca

18 a 22 Novembro

			Glic (g)	Lip (g)	Prot (g)	Energia (kcal)
2 ^a .Feira	Sopa	Nabo e Feijão Verde	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
3 ^a .Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve Galega ripada	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.	Gelatina	15,0	0,0	0,0	60,0
4 ^a .Feira	Sopa	Abóbora	11,9	1,3	2,4	75,8
	Prato	Perna de Porco Assada c/ massa (s/glúten)	27,8	13,9	20,9	325,5
	Veg.	Massa (s/glúten) Salteada c/ Ervilhas e Legumes ⁽⁹⁾	40,0	4,5	13,4	282,5
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
5 ^a .Feira	Sopa	Creme de Alface	10,3	1,1	2,0	64,4
	Prato	Lombos de Peixe Corados ⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	33,8	3,9	25,0	276,6
	Veg.	Feijão Estufado c/ Grelas e Cenoura, arroz	66,7	8,4	20,1	463,7
	Sob.	Fruta da Época	7,8	0,3	0,4	37,7
6 ^a .Feira	Sopa	Agrião	10,1	1,3	2,5	68,9
	Prato	Frango Estufado de Tomatada c/ batata cozida	18,3	17,8	23,7	332,1
	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