

Ementa

05 A 09 MAIO

		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) 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.

Ementa

12 A 16 MAIO

		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/ Nabiças ⁽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

Alérgenios: (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 alérgenios mencionados na legenda.

Ementa

19 A 23 MAIO

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) 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

26 A 30 MAIO

		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	207,8 497,9
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Ervilhas, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	299,3 655,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	93,5
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Rolinhos de Pescada no Forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos e salada	269,7
	Adultos	Pescada Assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos e salada	653,4
	Dieta	Rolinhos de Pescada no Forno Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco e salada	257,3 407,3
	Vegetariano	Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos e salada	391,3 634,8
	Sobremesa	Pudim Flan ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	104,0
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	217,2 492,3
	Vegetariano	Tortilha de Legumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	209,3 543,6
	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	407,7 703,3
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	340,6 609,0
	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	256,9 608,8
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco	448,2 748,9
	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) 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 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

02 A 06 JUNHO

		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) 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.

Ementa

09 A 13 JUNHO

		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	FERIADO <i>Dia de Portugal</i>	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo		
	Adultos		
	Dieta		
	Vegetariano		
	Sobremesa		
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/ Nabijas ⁽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	FERIADO <i>Dia de Sto António</i>	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo		
	Adultos		
	Dieta		
	Vegetariano		
	Sobremesa		

Alérgénios: (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 alérgénios mencionados na legenda.