

			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	FERIADO			
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo				
	Adultos				
	Dieta		Dia de Ano Novo		
	Vegetariano				
	Sobremesa				
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	

Alergênicos: (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) 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

06 A 10 JANEIRO



		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

Alérgicos: (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 alérgicos mencionados na legenda.

Ementa

13 A 17 JANEIRO



2ª. Feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.5	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , 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) Tremeço; (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

20 A 24 JANEIRO



		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

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) Tremeço; (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

27 A 31 JANEIRO



		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

Alergênicos: (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 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

03 A 07 FEVEREIRO



		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/ 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	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

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 alergénios mencionados na legenda.