

Ementa

03 A 07 JUNHO



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) 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

10 A 14 JUNHO



KCAL

2ª Feira	Sopa			
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo			
	Adultos	Feriado		
	Dieta			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
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			
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo			
	Adultos	Feriado		
	Dieta			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
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

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

17 A 21 JUNHO



KCAL

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) 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

24 A 28 JUNHO



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) 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 alergênicos mencionados na legenda.

Ementa

01 A 05 JULHO



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) 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

08 A 12 JULHO



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) 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.