

18 a 22 Setembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Camponesa (c/ ervilhas, nabo, cenoura, feijão verde)	19,3	5,4	4,9	157,0
	Peixe	Filetes de peixe no forno c/ tomate e oregãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	27,6	21,7	37,4	460,9
	Carne	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de sultanas ⁽⁵⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	61,5	24,8	58,5	709,4
	Vegan	Tirinhas de seitan à Oriental (c/ m.º de soja, cenoura, brócolos e cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	50,9	16,2	32,3	494,8
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (c/ espinafres, alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	16,7	5,5	3,8	139,1
	Peixe	Abrótea estufada à Primavera (c/ ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , arroz branco	54,3	21,9	49,0	615,5
	Carne	Lasanha de carne de vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	58,8	29,4	38,1	661,0
	Vegan	Couscous aromático c/ lentilhas, tomate, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	75,4	17,3	30,9	610,5
4ª Feira	Sopa	Grão c/ hortalíça ⁽⁹⁾	18,8	6,0	5,4	159,9
	Peixe	Tortilha de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	41,8	40,3	36,8	689,9
	Carne	Grelhada Mista (febra, entremeada e salsicha fresca) ⁽¹²⁾ c/ arroz branco e feijão preto guisado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	48,5	92,4	47,0	1 233,6
	Vegan	Paella de soja c/ ervilhas, cenoura, curgete, brócolos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	68,1	17,4	29,3	572,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura ⁽⁹⁾	16,3	5,1	2,3	125,2
	Peixe	Taglaillette de atum c/ espinafres e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	67,9	35,8	47,7	800,4
	Carne	Frango assado à Americana (rodela tomate) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz e batata frita	53,8	66,9	51,2	1 029,0
	Vegan	Chilli de legumes (c/ feijão, curgete, beringela e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	80,3	16,4	18,8	579,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	7,2	5,2	1,5	85,5
	Peixe	Bacalhau c/ natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	76,1	29,3	52,8	791,5
	Carne	Panadinhos de porco c/ maionese de pickles ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	57,2	30,4	53,6	723,0
	Vegan	Grão à Siciliana (c/ massa, tomate, azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	76,5	22,2	22,6	627,0

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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE AMARELO VERMELHO

25 a 29 Setembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	51,3	18,1	41,9	548,4
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo (c/ puré de batata, cebolada, maionese e azeitonas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	44,8	32,5	37,4	629,5
	Carne	Rolo de carne de vaca no forno c/ molho de mostarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	98,4	31,4	45,8	872,8
	Vegan	Soja à Portuguesa (c/ batata frita, pickles, coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	70,6	25,1	27,8	643,3
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (c/ couve lombarda, cenoura e nabo)	16,0	5,1	2,9	128,2
	Peixe	Solha no forno c/ broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata assada	56,7	27,7	37,7	637,6
	Carne	Croquetes de carne ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	87,6	45,5	25,5	870,9
	Vegan	Tirinhas de tofu na frigideira c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	53,2	24,4	18,7	529,6
4ª Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo e cenoura	17,1	5,3	5,5	150,0
	Peixe	Filetes de peixe dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de coentros	57,7	20,3	38,6	571,8
	Carne	Perna de frango corada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	64,8	32,2	41,2	723,7
	Vegan	Estufado de grão c/ cenoura, alho francês e brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , batata cozida	84,3	20,7	27,0	675,3
5ª Feira	Sopa	Creme de legumes c/ feijão verde ⁽⁹⁾	16,7	5,2	2,8	131,4
	Peixe	Massa de atum c/ ananás, azeitonas e molho pesto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾	66,7	37,4	32,2	744,8
	Carne	Carne de porco assada ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ batata a murro e esparregado de espinafres ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	65,3	34,0	46,4	771,3
	Vegan	Lentilhas guisadas c/ espinafres, cenoura e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾	75,2	14,3	30,7	586,0
6ª Feira	Sopa	Hortaliças ⁽⁹⁾	16,1	5,2	3,2	130,4
	Peixe	Bacalhau lascado no forno c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro	57,9	16,4	42,4	564,1
	Carne	Peito de peru Mediterrânico (aos cubos c/ cebola, pimentos, tomate, cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	65,3	16,8	63,2	676,3
	Vegan	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno c/ cebola caramelizada e cogumelos salteados ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	89,3	29,7	11,2	682,6

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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

03 a 06 Outubro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	18,8	5,5	4,9	155,0
	Peixe	Douradinhos de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz alegre (c/ ervilhas, milho, cenoura)	75,9	31,8	26,3	705,6
	Carne	Almôndegas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	66,1	24,8	44,4	676,6
	Vegan	Bolonhesa de lentilhas c/ cenoura ⁽¹⁾⁽¹²⁾	74,5	16,5	28,2	588,0
3ª Feira	Sopa	Abóbora e brócolos	17,7	6,0	5,7	157,4
	Peixe	Massinha de peixe vermelho c/ coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	65,8	20,9	37,4	611,8
	Carne	Arroz à Valenciana (c/ carne de porco, frango, pota, delícias do mar, ervilhas, cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	52,9	26,5	32,6	583,9
	Vegan	Massada de soja c/ couve-lombarda e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	81,5	18,3	34,6	662,5
4ª Feira	Sopa	Creme de curgete	16,5	5,3	3,0	130,8
	Peixe	Calamares frito c/ molho agri-doce ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , batata frita	93,7	43,5	15,0	836,6
	Carne	Frango estufado à Primavera (c/ ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	72,9	41,5	55,1	908,4
	Vegan	Couscous marroquino c/ grão, legumes assados e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	77,0	22,5	23,8	640,1
5ª Feira	Sopa	<i>Feriado</i>				
	Peixe					
	Carne					
	Vegan					
6ª Feira	Sopa	Feijão verde e cenoura	16,4	5,2	2,8	129,2
	Peixe	Atum à Brás (c/ cebolada, ovo, batata palha frita, azeitonas e salsa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	36,9	48,4	33,4	723,8
	Carne	Carne de porco assada c/ ananás ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , batata assada aos gomos e esparguete ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	61,6	34,0	46,3	757,7
	Vegan	Feijão manteiga salteado c/ beringela e abóbora ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	75,5	18,9	24,2	619,4

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 confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Valor Energético Total P/Prato (escala cromática - ordem ascendente)

VERDE	AMARELO	VERMELHO
-------	---------	----------