

Ementa

20 A 24 OUTUBRO

				KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		81.0	
	1º e 2º Ciclo	Febrinhas de Porco Grelhadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada		368.4	
	Adultos	Febras de Porco de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada			656.8
	Dieta	Bife de Peru Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada		234.6	401.1
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		404.9	601.5
	Sobremesa	Fruta da Época		37.7	
3ª. Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		69.7	
	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⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽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	
	1º e 2º Ciclo	Jardineira ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ salada		311.7	
	Adultos	Jardineira ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ salada			665.4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos cozidos		319.8	614.5
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e brócolos		369.0	677.7
	Sobremesa	Fruta da Época		37.7	
5ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		112.8	
	1º e 2º Ciclo	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada		338.6	
	Adultos	Tintureira Frita em Farinha de Milho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada			584.5
	Dieta	Tintureira Estufada Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada		278.0	362.9
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		377.3	694.6
	Sobremesa	Fruta da Época		37.7	
6ª. Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾		104.0	
	1º e 2º Ciclo	Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾		299.3	
	Adultos	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾			851.4
	Dieta	Frango Estufado simples c/ Macarrão, Lombardo, Cenoura e Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾		218.0	411.4
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes c/ Seitan (grão, macarrão, lombardo, cenoura e cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾		285.0	793.7
	Sobremesa	Fruta da Época		37.7	

Alergenios: (1) Cereais c/ Gluten; (2) Crustaceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rica; (9) Alho; (10) Manteiga; (11) Sésamo; (12) Salsa; (13) Sulfite; (14) Trigo com Glúten. **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

27 A 31 OUTUBRO

				KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	61.1		
	1º e 2º Ciclo	Peito de Peru no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	324.8		
	Adultos	Peito de Peru à Valenciana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Salada			783.9
	Dieta	Bife de Frango Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	250.9		632.0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ Salada	363.0		632.7
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7		
3ª. Feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82.6		
	1º e 2º Ciclo	Lombinhos de Escamudo Assados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos	233.7		
	Adultos	Carapaus Fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada			540.7
	Dieta	Lombinhos de Escamudo Assados Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos	196.7		438.7
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	257.9		468.4
	Sobremesa	Leite Creme ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	95.2		
4ª. Feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	62.8		
	1º e 2º Ciclo	Carne de Porco à Portuguesa c/ cenoura estufada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	329.2		
	Adultos	Carne de Porco à Portuguesa c/ cenoura estufada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾			765.6
	Dieta	Peru Estufado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenoura	276.2		524.7
	Vegetariano	Favas estufadas c/ Soja e Coentros ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada	309.7		462.1
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7		
5ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	117.6		
	1º e 2º Ciclo	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada	442.3		
	Adultos	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽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⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽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		
	1º e 2º Ciclo	Perna de Frango Corada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	401.1		
	Adultos	Frango Estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada			731.5
	Dieta	Perna de Frango Corada Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	348.2		673.6
	Vegetariano	Feijoada de Seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	337.3		776.7
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7		

Alérgenos: (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) Sulfatos; (13) Tremorço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

03 A 07 NOVEMBRO

2ª. Feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75.5	
	1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	318.9	
	Adultos	Strogonoff de Frango (c/ natas, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada		617.6
	Dieta	Tirinhas de Frango Estufadas Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	269.2	542.1
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Seitan, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	304.7	600.4
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
3ª. Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	85.8	
	1º e 2º Ciclo	Lasanha de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada	395.8	
	Adultos	Lasanha de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , salada		800.6
	Dieta	Abrótea Estufada simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	216.4	498.1
	Vegetariano	Lasanha Vegetariana c/ Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽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	
	1º e 2º Ciclo	Favas c/ Carne de Porco ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Salada	308.4	
	Adultos	Favas c/ Carne de Porco e Chouriço ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Salada		625.9
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ macedónia de batata e legumes	311.7	563.6
	Vegetariano	Tofu à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	287.0	652.2
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
5ª. Feira	Sopa	Grão c/ Lombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	116.6	
	1º e 2º Ciclo	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	457.8	
	Adultos	Pataniscas de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		679.5
	Dieta	Red Fish Assado Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	271.2	453.7
	Vegetariano	Guisado de 2 Feijões ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	416.7	604.6
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
6ª. Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87.3	
	1º e 2º Ciclo	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	253.1	
	Adultos	Perna de Peru Assada c/ Laranja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		640.5
	Dieta	Massinha de Peru Simples c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e brócolos cozidos	359.7	594.8
	Vegetariano	Estufadinho de Lentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	345.4	709.3
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Kija; (9) Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda

Ementa

10 A 14 NOVEMBRO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94.1	
	1º e 2º Ciclo	Febras de Porco Panadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	356.1	
	Adultos	Febras de Porco Panadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada		748.5
	Dieta	Bife de Peru Grelhado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	207.8	497.9
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Tofu, Milho e Cenoura e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	326.3	654.0
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
3ª. Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	93.5	
	1º e 2º Ciclo	Pescada c/ Salada Russa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	218.1	
	Adultos	Pescada c/ Salada Russa ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		485.6
	Dieta	Medalhões de Pescada no Forno Simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	315.3	535.6
	Vegetariano	Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	391.3	634.8
	Sobremesa	Pudim Flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	104.0	
4ª. Feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	72.0	
	1º e 2º Ciclo	Tortilha de Frango e Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	303.1	
	Adultos	Frango Estufado na Púcara (c/ cebola, bacon) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , batata e cenoura cozidas		803.5
	Dieta	Frango Estufado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata e cenoura cozidas	217.2	492.3
	Vegetariano	Tortilha de Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	209.3	543.6
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
5ª. Feira	Sopa	da Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	84.7	
	1º e 2º Ciclo	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e salada	430.4	
	Adultos	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e salada		822.2
	Dieta	Massinha de Salmão Simples c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e salada	407.7	703.3
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	340.6	609.0
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
6ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	112.8	
	1º e 2º Ciclo	Feijoada de Carnes Simples (s/ enchidos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	413.5	
	Adultos	Feijoada de Carnes à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾		975.5
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e cenoura cozida	256.9	608.8
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana (c/ seitan) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	337.3	776.7
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	

Alérgenos: (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) Sulfuros; (13) Tremore; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

Ementa

17 A 21 NOVEMBRO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69.9	
	1º e 2º Ciclo	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	381.9	
	Adultos	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada		937.8
	Dieta	Frango estufado ao natural ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e salada	251.9	588.6
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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	
	1º e 2º Ciclo	Arroz de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , salada	416.2	
	Adultos	Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo picado ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾		676.0
	Dieta	Red Fish Cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	217.7	477.3
	Vegetariano	Salada (quente) de Feijão Frade, Ovo, Batata e Cenoura ⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	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⁾⁽¹³⁾	119.4	
	1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Porco Estufadas c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	313.7	
	Adultos	Tirinhas de Porco à Oriental (c/ molho de soja, cogumelos e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾		731.2
	Dieta	Bifinhos de Frango Grelhados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e cenoura cozida	215.9	505.3
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Tofu, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	319.8	667.9
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	
5ª. Feira	Sopa	Alho Francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94.1	
	1º e 2º Ciclo	Filetes de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	386.4	
	Adultos	Filetes de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada		666.2
	Dieta	Filetes de Pescada no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada	243.1	530.9
	Vegetariano	Feijão Manteiga Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	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	
	1º e 2º Ciclo	Peito de Peru Assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e feijão verde cozido	242.2	
	Adultos	Peito de Peru Assado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ Puré de Maçã, batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e feijão verde cozido		710.7
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ batata e feijão verde cozidos	200.3	539.3
	Vegetariano	Salteado de seitan c/ legumes (cenoura, feijão verde, couve) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , batata cozida	215.4	602.0
	Sobremesa	Fruta da Época	37.7	

Alérgenos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9)

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

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

24 A 28 NOVEMBRO

		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	65.6	
	1º e 2º Ciclo	403.0	
	Adultos		628.4
	Dieta	283.2	503.6
	Vegetariano	268.9	579.6
	Sobremesa	37.7	
3ª. Feira	Sopa	75.3	
	1º e 2º Ciclo	259.3	
	Adultos		554.7
	Dieta	186.1	475.7
	Vegetariano	334.6	542.5
	Sobremesa	147.6	
4ª. Feira	Sopa	82.6	
	1º e 2º Ciclo	417.5	
	Adultos		915.8
	Dieta	241.7	462.5
	Vegetariano	304.6	725.0
	Sobremesa	37.7	
5ª. Feira	Sopa	113.5	
	1º e 2º Ciclo	320.9	
	Adultos		645.8
	Dieta	366.6	752.2
	Vegetariano	267.7	565.9
	Sobremesa	37.7	
6ª. Feira	Sopa	64.4	
	1º e 2º Ciclo	372.8	
	Adultos		709.4
	Dieta	342.8	575.9
	Vegetariano	417.1	671.4
	Sobremesa	37.7	

Alérgenos: (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) Sulfite; (13) Tomate; (14) Moluscos.

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.