

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com grelos (folha)	5,1	3,2	1,2	57,0
	Prato	Pescada corada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,9 / 32,9	7,5 / 7,6	18,3 / 19,4	258,5 / 280,4
	Opção#	Empadão de arroz com atum, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,5 / 45,6	12,4 / 13,0	20,2 / 21,8	363,8 / 393,0
	Veget.	Favas salteadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,2 / 54,6	3,9 / 4,0	13,0 / 15,6	299,2 / 340,8
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	6,1 / 6,3	0,8 / 0,8	1,5 / 1,5	41,5 / 42,9
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	11,5	3,3	4,0	97,6
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	33,7 / 37,4	12,8 / 13,4	25,4 / 27,1	357,3 / 385,1
	Veget.	Tofu com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	34,5 / 38,4	9,3 / 10,2	16,1 / 18,4	292,2 / 326,7
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	0,5 / 0,6	0,1 / 0,1	0,4 / 0,4	5,1 / 6,0
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura aos cubos ⁽⁹⁾	9,9	3,1	1,7	79,8
	Prato	Bacalhau no forno (posta) com ovo ralado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	18,1 / 21,6	8,7 / 9,1	24,1 / 26,5	250,2 / 278,0
	Opção#	Salmão estufado (posta) com orégãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e cenoura cozidas	19,6 / 23,1	23,6 / 24,6	17,9 / 19,1	367,5 / 395,9
	Veget.	Assado de ervilhas, brócolos e abóbora ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,0 / 33,6	7,0 / 7,1	10,2 / 12,3	238,9 / 276,2
	Salada Legumes	Curgete ralada, cenoura ralada e couve coração em juliana salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	3,7 / 3,7	5,3 / 5,3	1,4 / 1,5	73,3 / 73,5
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	13,7 / 25,5	0,4 / 2,1	0,7 / 5,0	64,5 / 141,8
5ª Feira	Sopa	Couve lombarda	9,6	3,1	1,7	78,0
	Prato	Bifes de peru estufados com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,0 / 40,9	7,4 / 7,5	24,4 / 25,9	315,7 / 338,4
	Veget.	Feijão estufado com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	68,1 / 72,2	4,5 / 4,6	19,8 / 20,1	430,9 / 449,4
	Salada Legumes	Salada de alface e milho	5,0 / 5,0	0,9 / 0,9	1,3 / 1,3	34,8 / 35,0
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feira	Sopa	Creme de coentros	6,7	3,2	1,5	65,7
	Prato	Lasanha de grão com legumes (tomate, curgete, beringela, pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	60,2 / 69,1	6,8 / 7,5	15,8 / 18,4	384,3 / 439,2
	Opção#	Filetes de escamudo à Lagareiro (com alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	17,5 / 20,8	7,0 / 7,1	16,4 / 17,6	202,5 / 221,5
	Salada Legumes	Feijão verde, brócolos e abóbora salteados	1,2 / 1,3	5,2 / 5,2	1,1 / 1,1	58,4 / 59,6
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

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) 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.

			JI / 1ºCEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	10,2	3,3	2,3	85,7
	Prato	Panado de frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,4 / 57,2	2,1 / 2,3	16,5 / 17,8	299,3 / 325,4
	Veget.	Macarronada de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	49,1 / 57,6	4,9 / 5,0	16,6 / 19,8	322,2 / 373,4
	Salada Legumes	Salada de pepino, milho e tomate	5,6 / 5,7	0,9 / 1,0	1,4 / 1,4	38,9 / 39,9
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feira	Sopa	Couve flor	9,5	3,1	1,6	76,5
	Prato	Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura) ⁽⁴⁾	17,3 / 21,2	13,5 / 14,2	18,4 / 20,4	270,3 / 301,2
	Opção [#]	Abrótea cozida ao vapor (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	16,7 / 20,0	5,1 / 5,1	16,6 / 17,8	181,8 / 200,3
	Veget.	Saladinha de favas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,0 / 35,0	8,6 / 8,8	12,0 / 14,7	261,9 / 301,9
	Salada Legumes	Alface	0,1 / 0,1	0,0 / 0,0	0,1 / 0,2	1,2 / 1,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	9,4	3,2	1,6	77,2
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,8 / 58,0	10,4 / 10,9	29,8 / 32,3	441,3 / 483,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,6 / 73,7	4,5 / 4,5	20,6 / 21,0	441,4 / 459,8
	Salada Legumes	Curgete salteada	0,8 / 0,9	5,1 / 5,1	0,6 / 0,6	52,7 / 52,8
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Opção [#]					
	Veget.					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
6ª Feira	Sopa	Abóbora com feijão verde laminado	7,6	3,2	1,6	71,8
	Prato	Vitela estufada (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	33,7 / 37,4	10,5 / 10,8	23,2 / 24,8	328,0 / 352,7
	Veget.	Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	54,8 / 63,7	6,0 / 6,6	14,1 / 16,7	347,1 / 401,6
	Salada Legumes	Salada de tomate, alface e cenoura	1,3 / 1,5	0,1 / 0,1	0,3 / 0,4	8,2 / 9,7
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

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) 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.

29 a 31 dezembro			JI / 1ºCEB			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	10,5	3,2	3,4	93,6
	Prato	Strogonoff de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,5 / 41,8	5,9 / 6,9	14,6 / 17,6	267,3 / 306,9
	Opção#	Corvina corada no forno (posta) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	28,9 / 32,9	7,3 / 7,4	18,6 / 19,7	258,5 / 280,4
	Salada Legumes	Alho francês em juliana, cenoura ralada e cogumelos estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	2,2 / 2,3	5,3 / 5,3	1,6 / 1,6	65,2 / 65,8
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feira	Sopa	Creme de beringela com cenoura ralada	11,8	3,2	1,9	90,8
	Prato	Macarronada de aves com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,4 / 42,1	9,5 / 9,8	25,8 / 27,2	350,4 / 374,1
	Veget.	Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	57,4 / 65,9	4,9 / 5,0	16,9 / 20,1	358,9 / 410,1
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	0,8 / 0,9	0,1 / 0,1	0,4 / 0,5	6,5 / 7,7
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	10,0	3,3	2,5	84,9
	Prato	Medalhões de Pescada cozidos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batatas cozidas	17,3 / 20,8	8,7 / 9,2	23,3 / 25,2	243,9 / 270,4
	Opção#	Lombos de salmão no forno em cama de espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	18,4 / 22,0	28,1 / 29,2	19,1 / 20,4	407,7 / 438,0
	Veget.	Grão estufado com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	39,7 / 48,3	5,4 / 5,9	11,9 / 14,2	270,7 / 322,8
	Salada Legumes	Couve flor, cenoura e couve lombarda cozidas	1,2 / 1,4	0,0 / 0,0	0,7 / 0,8	9,5 / 11,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7 / 3,6	0,4 / 0,3	0,7 / 0,4	64,5 / 18,1
5ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Veget.					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
6ª Feira	Sopa	Couve lombarda	9,6	3,1	1,7	78,0
	Prato	Caldeirada de peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	15,9 / 19,3	4,3 / 4,4	17,8 / 19,0	177,1 / 196,2
	Opção#	Bacalhau (posta) assado com azeite e alho ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata, abóbora e curgete no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	18,4 / 21,8	6,4 / 6,5	21,3 / 23,0	221,0 / 242,4
	Veget.	Caldeirada de favas (estufado com pimentos, tomate e batatas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	27,9 / 34,0	3,8 / 4,0	12,1 / 14,8	214,5 / 255,3
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e couve coração salteados	1,9 / 2,1	5,2 / 5,2	1,1 / 1,2	61,8 / 63,5
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

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 alérgenos mencionados na legenda.