



# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

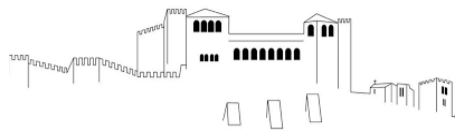


Município de Leiria

01 a 05 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>						
	<b>Prato Geral</b>						
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feriado					
	<b>Salada</b>						
	<b>Sobremesa</b>						
	<b>Pão</b>						
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Feijão-verde	15.1 / 15.0	1.3 / 1.3	1.9 / 2.9	87.7 / 92.1	366.9 / 385.3
	<b>Prato Geral</b>	Salada de feijão-frade, atum, batatas e ovo cozidos <sup>(3)(4)(12)</sup>	39,1	24,8	40,8	553,4	2315,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade com batatas cozidas <sup>(12)</sup>	54,4	8,1	20,2	411,7	1722,6
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6	102,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Couve	15.7 / 15.6	1.4 / 1.4	4.4 / 4.5	100.0 / 104.4	418.4 / 436.8
	<b>Prato Geral</b>	Coxas de frango assadas com massa cotovelinhos <sup>(1)(3)(6)</sup>	30,0	23,5	28,2	449,2	1879,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa cotovelinhos <sup>(1)(6)(12)</sup>	47,2	9,0	17,1	375,2	1569,8
	<b>Salada</b>	Brócolos, couve-flor e cenoura	4,8	0,4	2,8	40,1	167,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de cenoura	17.0 / 16.9	1.3 / 1.3	2.1 / 3.1	97.2 / 101.6	406.7 / 425.1
	<b>Prato Geral</b>	Filetes de pescada gratinados com alecrim <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup> com Arroz de ervilhas	45,5	9,5	29,5	397,6	1663,6
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)</sup> e arroz branco	51,6	15,8	26,7	472,2	1975,7
	<b>Salada</b>	Feijão verde, cenoura e curgete	8,2	0,5	3,5	61,7	258,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	14.9 / 16.7	0.4 / 0.6	0.7 / 0.2	70.6 / 78.7	295.4 / 329.3
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Grão-de-bico	18.6 / 18.5	1.6 / 1.6	2.9 / 3.9	108.9 / 113.3	455.6 / 474.0
	<b>Prato Geral</b>	Bifes de peru grelhados com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	28,6	9,3	33,0	334,2	1398,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Cogumelos no forno com legumes <sup>(9)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	36,3	9,1	8,7	270,9	1133,4
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e couve roxa	5,6	0,1	2,6	42,1	176,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

**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) Tremçoço; (14) Moluscos



# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

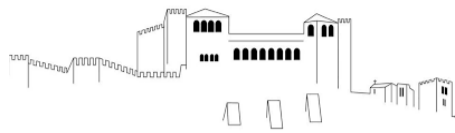


Município de Leiria

08 a 12 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal) (kJ)		
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de feijão-verde	15.1 / 15.0	1.3 / 1.3	1.9 / 2.9	<b>87.7 / 92.1</b>	<b>366.9 / 385.3</b>
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de carne (com massa esparguete) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	30,9	19,7	31,5	<b>432,0</b>	<b>1807,5</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Bolonhesa de seitan e cogumelos (com massa esparguete) <sup>(1)(6)(12)</sup>	32,1	9,1	21,6	<b>304,1</b>	<b>1272,4</b>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e couve-roxa	3,3	0,1	1,7	<b>26,1</b>	<b>109,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde (sem chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Caldo verde (sem chouriço)	13.6 / 13.5	1.6 / 1.6	3.4 / 4.4	<b>91.0 / 95.4</b>	<b>380.7 / 399.2</b>
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	20,9	14,3	26,4	<b>322,1</b>	<b>1347,7</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de grão de bico com ervilhas e batatas cozidas	56,8	10,5	17,6	<b>423,6</b>	<b>1772,3</b>
	<b>Salada</b>	Pepino, milho e beterraba ralada	10,0	1,4	2,8	<b>70,5</b>	<b>295,0</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	14.9 / 14.8	1.7 / 1.7	2.9 / 3.9	<b>95.2 / 99.6</b>	<b>398.3 / 416.7</b>
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	35,2	12,9	30,4	<b>383,7</b>	<b>1605,4</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Chili de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz branco	67,3	9,6	43,2	<b>572,4</b>	<b>2394,9</b>
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve	6,0	0,5	2,5	<b>48,2</b>	<b>201,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Grão-de-bico	18.6 / 18.5	1.6 / 1.6	2.9 / 3.9	<b>108.9 / 113.3</b>	<b>455.6 / 474.0</b>
	<b>Prato Geral</b>	Filete de alabote no forno <sup>(1)(2)(4)(14)</sup> com massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)</sup>	39,8	11,0	33,7	<b>409,9</b>	<b>1715,0</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado com abóbora <sup>(6)</sup> , massa cotovelos <sup>(1)(6)</sup>	31,6	15,9	20,6	<b>358,2</b>	<b>1498,7</b>
	<b>Salada</b>	Curgete, feijão-verde e cenoura	8,2	0,5	3,5	<b>61,7</b>	<b>258,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / logurte (Ementa geral) <sup>(7)</sup> / Gelatina de origem vegetal (Ementa vegetariana) <sup>(12)</sup>	14.9 / 12.0 / 27.4	0.4 / 1.9 / 0.0	0.7 / 4.5 / 0.0	<b>70.6 / 82.9 / 111.9</b>	<b>295.4 / 346.7 / 468.2</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Agrião	17.8 / 17.7	2.0 / 2.0	4.3 / 5.3	<b>120.4 / 124.8</b>	<b>503.8 / 522.2</b>
	<b>Prato Geral</b>	Perna de peru assada com arroz colorido (cenoura, milho e beterraba)	42,1	20,7	28,4	<b>478,6</b>	<b>2002,5</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão com molho de cogumelos <sup>(1)(6)(12)</sup> , arroz colorido (cenoura, milho e beterraba)	88,2	13,4	26,7	<b>631,2</b>	<b>2640,9</b>
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e couve roxa	3,7	0,3	2,7	<b>34,8</b>	<b>145,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>

**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



# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

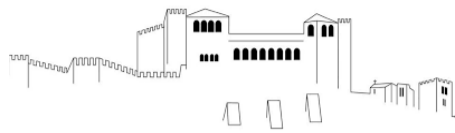


Município de Leiria

15 a 19 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal) (kJ)		
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de ervilhas	14.8 / 14.9	1.7 / 1.7	3.2 / 4.2	<b>97.0 / 101.4</b>	<b>405.8 / 424.3</b>
	<b>Prato Geral</b>	Hambúrguer de aves no forno <sup>(1)(6)(12)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	28,6	9,3	33,0	<b>334,2</b>	<b>1398,2</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Hamburguer de grão de bico <sup>(1)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	71,9	11,3	19,5	<b>493,9</b>	<b>2066,5</b>
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e beterraba ralada	5,3	0,1	1,8	<b>36,7</b>	<b>153,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Couve-flor	15.5 / 15.4	1.3 / 1.3	3.2 / 4.2	<b>94.7 / 99.1</b>	<b>396.2 / 414.6</b>
	<b>Prato Geral</b>	Maruca cozida <sup>(2)(4)(14)</sup> com ovo <sup>(3)</sup> e batatas cozidas	20,0	14,0	31,2	<b>334,7</b>	<b>1400,4</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Caldeirada de soja (com batatas cozidas) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	32,1	8,3	33,7	<b>365,4</b>	<b>1528,8</b>
	<b>Salada</b>	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	10,3	0,5	5,0	<b>82,4</b>	<b>344,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Pudim (Ementa geral) <sup>(1)(3)(7)</sup> / Gelatina de origem vegetal (Ementa vegetariana) <sup>(12)</sup>	14.9/ 20.6/ 27.4	0.4 / 2.9 / 0.0	0.7 / 5.8 / 0.0	<b>70.6 / 131.9 / 111.9</b>	<b>295.4 / 551.9 / 468.2</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Espinafres <sup>(9)</sup>	14.6 / 14.5	1.7 / 1.7	3.0 / 4.0	<b>94.5 / 98.9</b>	<b>395.4 / 413.8</b>
	<b>Prato Geral</b>	Perna de frango estufada c/ massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	30,0	23,5	28,2	<b>449,2</b>	<b>1879,5</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Favas estufadas com tofu <sup>(6)(9)</sup> , massa espiral <sup>(1)(6)</sup>	31,6	16,2	27,3	<b>404,4</b>	<b>1692,0</b>
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e curgete	5,9	0,6	3,3	<b>49,6</b>	<b>207,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa (couve com feijão) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Camponesa (couve com feijão)	18.8 / 18.7	1.4 / 1.4	4.8 / 5.8	<b>120.8 / 125.2</b>	<b>505.4 / 523.8</b>
	<b>Prato Geral</b>	Salmão assado (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas assadas	20,2	34,3	22,8	<b>484,1</b>	<b>2025,5</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas <sup>(12)</sup> com batatas assadas	38,8	8,3	14,9	<b>325,1</b>	<b>1360,2</b>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura ralada	4,6	0,2	1,5	<b>31,8</b>	<b>133,1</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de feijão-verde	15.1 / 15.0	1.3 / 1.3	1.9 / 2.9	<b>87.7 / 92.1</b>	<b>366.9 / 385.3</b>
	<b>Prato Geral</b>	Massa espiral gratinada com carne picada (com molho branco) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	40,8	23,2	34,8	<b>517,3</b>	<b>2164,4</b>
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa espiral gratinada com ervilhas (com molho branco vegetal) <sup>(1)(6)</sup>	53,7	10,1	19,1	<b>416,3</b>	<b>1741,8</b>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	<b>24,6</b>	<b>102,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>	<b>295,4</b>
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>	<b>513,0</b>

**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



# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico

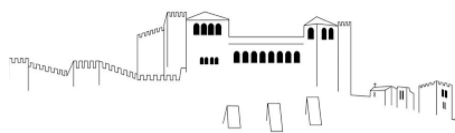


Município de Leiria

22 a 26 de maio

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Nabiças	16.2 / 16.1	1.6 / 1.6	2.5 / 3.5	100.1 / 104.5	418.8 / 437.2
	<b>Prato Geral</b>	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	49,9	27,0	21,0	534,0	2234,3
	<b>Prato Vegetariano</b>	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico) <sup>(1)</sup> com massa esparguete <sup>(1)(6)</sup>	73,2	16,5	25,1	565,8	2367,3
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e couve-roxa	5,6	0,1	2,6	42,1	176,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa (couve com feijão) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Camponesa (couve com feijão)	18.8 / 18.7	1.4 / 1.4	4.8 / 5.8	120.8 / 125.2	505.4 / 523.8
	<b>Prato Geral</b>	Pescada assada (posta) <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas assadas	21,6	8,8	23,7	264,7	1107,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tomate recheado com tofu e legumes <sup>(6)(9)</sup> , batatas assadas	37,2	16,0	22,7	406,2	1699,5
	<b>Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e curgete	8,2	0,5	3,5	61,7	258,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal <sup>(12)</sup>	14.9 / 27.4	0.4 / 0.0	0.7 / 0.0	70.6 / 111.9	295.4 / 468.2
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de cenoura	17.0 / 16.9	1.3 / 1.3	2.1 / 3.1	97.2 / 101.6	406.7 / 425.1
	<b>Prato Geral</b>	Costeletas de porco estufadas com massa espiral <sup>(1)(3)(6)</sup>	34,1	25,5	27,8	485,6	2031,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa siciliana (grão de bico, legumes e massa espiral) <sup>(1)(6)(9)</sup>	62,8	11,1	17,9	447,0	1870,2
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e beterraba	3,4	0,3	2,0	29,5	123,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Feijão-verde	15.1 / 15.0	1.3 / 1.3	1.9 / 2.9	87.7 / 92.1	366.9 / 385.3
	<b>Prato Geral</b>	Paloco à brás (com batata palha) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	29,7	36,2	26,1	553,4	2315,4
	<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes à brás (com feijão manteiga e batata palha) <sup>(9)</sup>	71,0	29,5	24,8	699,7	2927,5
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e milho	9,3	1,5	2,5	65,6	274,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Creme de legumes <sup>(9)</sup>	17.3 / 17.2	1.6 / 1.6	4.5 / 5.5	114.8 / 119.2	480.3 / 498.7
	<b>Prato Geral</b>	Panados de peru <sup>(1)(3)</sup> com arroz branco	46,5	11,3	35,6	433,3	1812,9
	<b>Prato Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , arroz branco	58,1	8,5	15,7	406,4	1700,4
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve-flor e ervilhas	8,4	0,4	4,7	68,9	288,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

**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) Tremçoço; (14) Moluscos



# Ementa

2º e 3º Ciclo do Ensino Básico



Município de Leiria

29 de maio a 02 de junho

		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	Energia (kJ)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Cenoura e alho-francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup> / Cenoura e alho-francês <sup>(9)</sup>	17.9 / 17.8	1.3 / 1.3	2.3 / 3.3	103.9 / 108.3	434.7 / 453.1
	<b>Prato Geral</b>	Bife de peru com cogumelos <sup>(12)</sup> , massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)</sup>	29,3	9,5	34,0	343,5	1437,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Tofu estufado com abóbora <sup>(6)</sup> , massa lacinhos <sup>(1)(6)</sup>	31,6	15,9	20,6	358,2	1498,7
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura	9,8	1,3	2,7	68,3	285,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Feijão-verde	15.1 / 15.0	1.3 / 1.3	1.9 / 2.9	87.7 / 92.1	366.9 / 385.3
	<b>Prato Geral</b>	Arroz de pescada com coentros <sup>(2)(4)(14)</sup>	40,6	9,0	24,5	344,4	1441,1
	<b>Prato Vegetariano</b>	Feijão preto com legumes <sup>(9)</sup> , arroz branco	80,1	8,6	22,9	536,7	2245,6
	<b>Salada</b>	Brócolos, cenoura e curgete	5,9	0,6	3,3	49,6	207,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de favas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de favas	15.4 / 15.3	1.7 / 1.7	3.9 / 4.9	100.8 / 105.2	421.7 / 440.2
	<b>Prato Geral</b>	Bolonhesa de carne (com massa esparguete) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	30,9	19,7	31,5	432,0	1807,5
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa espiral gratinada com ervilhas (com molho branco vegetal) <sup>(1)(6)</sup>	53,7	10,1	19,1	416,3	1741,8
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e couve roxa	5,6	0,1	2,6	42,1	176,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Couve	15.7 / 15.6	1.4 / 1.4	4.4 / 4.5	100.0 / 104.4	418.4 / 436.8
	<b>Prato Geral</b>	Bacalhau gratinado <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup> com batata assada	30,1	8,2	24,7	296,5	1240,8
	<b>Prato Vegetariano</b>	Massa siciliana (grão de bico, legumes e massa espiral) <sup>(1)(6)(9)</sup>	34,1	25,5	27,8	485,6	2031,8
	<b>Salada</b>	Feijão verde, couve e cenoura	7,6	0,4	3,5	60,3	252,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)	14.9 / 16.7	0.4 / 0.6	0.7 / 0.2	70.6 / 78.7	295.4 / 329.3
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> / Creme de abóbora	16.5 / 16.4	1.5 / 1.5	2.9 / 3.9	100.6 / 105.0	420.9 / 439.3
	<b>Prato Geral</b>	Lombo de vaca assado com arroz de ervilhas	35,1	18,7	30,1	437,4	1830,2
	<b>Prato Vegetariano</b>	Cogumelos no forno com legumes <sup>(9)(12)</sup> com arroz de ervilhas	42,2	8,8	8,7	294,6	1232,6
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	24,6	102,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6	295,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6	513,0

**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