



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

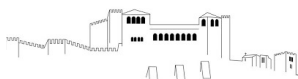
5 a 9 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Hambúguer (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	431,8	1806,7
	Prato Vegetariano	Hambúguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	391,7	1638,9
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e coentros	15,4	64,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	262,7	1099,1
	Prato Geral	Medalhões de pescada com cebolada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	386,8	1618,4
	Prato Vegetariano	Salada de grão-de-bico com ervilha, Batata cozida	383,1	1602,9
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	43,2	180,7
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	56,2/41,2	235,1/172,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,5	491,6
	Prato Geral	Febras de porco com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	419,6	1755,6
	Prato Vegetariano	Bifinhos de seitan com tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	312,5	1307,5
	Hortícolas	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidos	238,7	998,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Massada de peixe com pimento (c/ massa cotovelo, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	444,0	1857,7
	Prato Vegetariano	Salada mexicana (ervilhas e feijão vermelho) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Massa cotovelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	453,7	1898,3
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve roxa	39,0	163,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Creme de favas	117,5	491,6
	Prato Geral	Panados de peru no forno com limão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	639,2	2674,4
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	484,7	2028,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

12 a 16 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
3ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano	Carnaval		
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
4ª Feira	Sopa			
	Prato Geral			
	Prato Vegetariano			
	Hortícolas			
	Sobremesa			
	Pão			
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	452,5	1893,3
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	418,0	1748,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	522,8	2187,4
	Hortícolas	Salada de pepino, cenoura e couve roxa	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com nabiça ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	120,8	505,4
	Prato Geral	Empadão de atum (arroz) ⁽³⁾⁽⁴⁾	489,2	2046,8
	Prato Vegetariano	Empadão de arroz e legumes e ervilhas ⁽¹²⁾	370,7	1551,0
	Hortícolas	Salada de pimentos, milho e cenoura	58,2	243,5
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9



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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

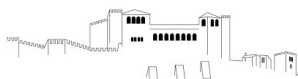
19 a 23 de Fevereiro de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Nuggets (frango) no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de Cenoura	330,1	1381,1
	Prato Vegetariano	Seitan assado com legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de Cenoura	381,5	1596,2
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa de Agrião ⁽⁹⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	588,0	2460,2
	Prato Vegetariano	Legumes à Brás (c/ feijão manteiga) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	642,8	2689,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	56,2/ 91,6	235,1/ 383,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	117,5	491,6
	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	418,0	1748,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	522,8	2187,4
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	38,9	162,8
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde	105,5	441,4
	Prato Geral	Coxas de frango estufadas, Arroz branco	560,8	2346,4
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	459,8	1923,8
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	50,6	211,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	262,7	1099,1
	Prato Geral	Salmão grelhado (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	632,8	2647,6
	Prato Vegetariano	Tofu grelhado ⁽⁶⁾ , Batata cozida	360,5	1508,3
	Hortícolas	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

26 de Fevereiro a 1 de Março 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas	127,1	531,8
	Prato Geral	Empadão de atum e arroz no forno ⁽³⁾⁽⁴⁾	489,2	2046,8
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes	450,8	1886,1
	Hortícolas	Salada de tomate, milho, pepino e óregãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	58,3	243,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,5	491,6
	Prato Geral	Perna de frango estufada com cenoura, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	592,0	2476,9
	Prato Vegetariano	Tofu estufado ⁽⁶⁾ com abóbora, Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	448,0	1874,4
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	50,6	211,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	127,3	532,6
	Prato Geral	Calamares no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	493,3	2064,0
	Prato Vegetariano	Croquetes de espinafres e grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	379,9	1589,5
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	29,3	122,6
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	117,5	491,6
	Prato Geral	Jardineira (carne de vaca estufada com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha)	617,9	2585,1
	Prato Vegetariano	Jardineira vegetariana (seitan estufado com batata, feijão-verde, cenoura e ervilha) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	416,3	1741,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e coentros	20,8	87,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa juliana (couve-lombarda)	117,4	491,2
	Prato Geral	Massada de peixe (massa cotovelos, red-fish e lulas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	444,0	1857,7
	Prato Vegetariano	Massada siciliana (massa cotovelos, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	390,6	1634,3
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e couve-flor	35,3	147,7
	Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada	56,2/82	140,6 / 343
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

4 a 8 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	147,3	616,3
	Prato Geral	Hamburguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	431,8	1806,7
	Prato Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	529,2	2214,2
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	15,3	64,0
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	262,7	1099,1
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	702,2	2938,0
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa e cebola ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	296,1	1238,9
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Lombo de porco estufado(cubos), Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	540,5	2261,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de grão de bico ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ , Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	408,4	1708,7
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve-roxa e alface	39,0	163,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Sopa de agrião ⁽⁹⁾	153,5	642,2
	Prato Geral	Feijoada (vaca e porco aos cubos) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	792,7	3316,5
	Prato Vegetariano	Feijoada Vegetariana (tofu) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	381,1	1594,5
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	51,6	215,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Abrótea (posta) com ovo cozido ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	328,9	1376,1
	Prato Vegetariano	Feijão preto com legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	459,3	1921,7
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	51,6	215,9
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

Alérgénios: (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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

11 a 15 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	122,1	510,9
	Prato Geral	Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e picadinho de salsa e cebola ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	702,2	2938,0
	Prato Vegetariano	Salada de feijão frade, batata e picadinho de salsa e cebola ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	296,1	1238,9
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa	33,5	140,2
	Sobremesa	Fruta da época/logurte ⁽⁷⁾	56,2/ 88,8	235,1/ 371,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	117,5	491,6
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa (100% carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	418,0	1748,9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de seitan e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Massa esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	376,8	1576,5
	Hortícolas	Salada de milho, beterraba e alface	61,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	122,6	513,0
	Prato Geral	Filetes de pescada panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	335,4	1403,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de ervilhas	344,0	1439,3
	Hortícolas	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	61,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora ⁽⁹⁾	194,7	814,6
	Prato Geral	Frango estufado, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	503,5	2106,6
	Prato Vegetariano	Massa siciliana (massa espiral, grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	390,6	1634,3
	Hortícolas	Cenoura cozida, couve bruxelas e ervilhas cozidos	260,6	1090,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico	146,6	613,4
	Prato Geral	Pescada espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	737,3	3084,9
	Prato Vegetariano	Tofu espiritual (com cenoura ralada, batata palha e molho branco vegetariano) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	724,2	3030,1
	Hortícolas	Salada de tomate, alface e pepino	20,9	87,4
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos



Município de Leiria

Ementa

Ensino Secundário

18 a 22 de Março de 2024



		Energia		
		(kcal)	(kJ)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor	134,0	560,7
	Prato Geral	Almôndegas (aves) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, Arroz branco	555,8	2325,5
	Prato Vegetariano	Barrinhas vegetarianas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	322,3	1348,5
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba ralada	23,7	99,2
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
3ª Feira	Sopa	Creme de favas	117,5	491,6
	Prato Geral	Pescada estufada (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	361,6	1512,9
	Prato Vegetariano	Caldeirada de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	457,7	1915,0
	Hortícolas	Brócolos, ervilhas e cenoura cozidos	237,7	994,5
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	56,2/41,2	235,1/172,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
4ª Feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão manteiga) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	127,3	532,6
	Prato Geral	Rolo de carne (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura	558,1	2335,1
	Prato Vegetariano	Almôndegas com molho de tomate (grão-de-bico) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura	359,8	1505,4
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada	37,6	157,3
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Alho-francês ⁽⁹⁾	129,1	540,2
	Prato Geral	Rancho (vaca e porco aos cubos, massa cotovelo, grão-de-bico, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	752,2	3147,2
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelo, grão-de-bico, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	392,6	1642,6
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos e tomate	44,0	184,1
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	127,3	532,6
	Prato Geral	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	384,3	1607,9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer (feijão preto) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾ , Arroz de feijão manteiga ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	327,0	1368,2
	Hortícolas	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	43,2	180,7
	Sobremesa	Fruta da época	56,2	235,1
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	68,1	284,9

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

Nota: nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos