

			JI Energia (kcal)	1º CEB Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	70,7	70,7
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	415,4	441,1
	Veget.	Seitan de Cebolada e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	353,9	377,7
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	10,6	10,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	73,3	73,3
	Prato	Meia desfeita de Paloco (migas paloco, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	316,5	360,6
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	257,2	308,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com nabiças (folha)	51,0	51,0
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	403,6	431,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	478,2	498,0
	Salada Legumes	Couve flor, brócolos e cenoura	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	73,2	73,2
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	364,3	491,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	353,0	403,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	7,6	10,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	72,6	72,6
	Prato	Lombo de porco assado c/ alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	305,6	330,3
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,8	371,9
	Salada Legumes	Tomate, milho e pepino	25,5	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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) Tremço; (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.

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	75,8	75,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	385,0	415,6
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	244,5	293,3
	Salada Legumes	Feijão verde, cenoura e curgete cozidos	12,3	14,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve lombarda)	77,0	77,0
	Prato	Bifes de Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	350,1	374,4
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	305,1	337,0
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	2,9	3,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81,3	81,3
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	251,4	286,1
	Veget.	Favas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	270,2	303,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,6	36,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	86,0 / 71,9	86,0 / 71,9
5ª Feira	Sopa	Creme de Legumes ⁽⁹⁾	73,4	73,4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	357,3	385,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	370,4	423,9
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e tomate	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	95,0	95,0
	Prato	Abrótea estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Tirinhas de Tofu em molho de tomate e manjericao ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas cozidas	237,5	269,7
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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) Tremço; (14) Moluscos

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

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	56,6	56,6
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	333,0	358,4
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	442,8	460,4
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	6,2	8,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	73,2	73,2
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batata cozida	174,3	200,0
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	243,3	276,2
	Salada Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	13,4	13,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	70,7	70,7
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	648,9	697,6
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	467,0	501,3
	Salada Legumes	Salada de tomate e alface	4,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	73,4	73,4
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	384,8	412,2
	Veget.	Assado de lentilhas (c/ batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	245,4	293,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	10,7	13,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura (ralada)	72,6	72,6
	Prato	Rancho com carne de porco (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	460,9	505,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	362,4	416,8
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	2,9	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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

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.

			Jl Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	93,7	93,7
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	288,8	312,2
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	318,2	342,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)	74,1	74,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	406,9	449,2
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	351,3	367,0
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	7,3	8,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	643,3	691,3
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	180,3	194,9
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	9,1	9,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	79,1	79,1
	Prato	Corvina estufada com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	216,2	236,4
	Veget.	Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	265,5	317,6
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0

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) Tremço; (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 Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	81,7	81,7
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	322,1	347,6
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	301,3	334,0
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e pepino	4,9	7,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	74,6	74,6
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	445,3	474,5
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	363,0	412,5
	Salada Legumes	Feijão verde, abóbora e curgete estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,2	46,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0 / 149,2	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	100,3	100,3
	Prato	Coxa de frango assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	382,6	408,0
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limões) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	315,3	349,8
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	22,1	22,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	73,5	73,5
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	211,8	243,1
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	252,0	287,8
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	74,4	74,4
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	395,6	438,6
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	423,7	442,1
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	7,0	7,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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

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.

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de curgete	77,2	77,2
	Prato	Arroz de Atum c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	385,1	415,8
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	341,3	377,5
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	26,1	28,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana de legumes	77,0	77,0
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	240,6	264,5
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	244,5	293,3
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	5,3	6,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com cenoura (aos cubos)	83,1	83,1
	Prato	Abrótea no forno c/ azeite, alho e coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	246,0	2666,4
	Veget.	Fusilli c/ feijão, abóbora e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	390,1	409,2
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	10,4	12,2
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	86,0 / 103,5	86,0 / 103,5
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	73,3	73,3
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,4	359,1
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	463,1	497,7
	Salada Legumes	Salada de alface	0,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de grelos (folha)	75,4	75,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata cozida	178,8	199,6
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	282,1	334,9
	Salada Legumes	Feijão verde e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,3	55,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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

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 Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	81,7	81,7
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	270,2	293,7
	Veget.	Massinha de ervilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	290,1	322,0
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde (laminado)	81,3	81,3
	Prato	Paloco com natas (paloco, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	377,4	452,3
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	271,6	303,9
	Salada Legumes	Cenoura, espinafres e milho salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,3	67,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de grão c/ espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	100,1	100,1
	Prato	Carne de vaca com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	374,5	400,9
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	255,1	360,0
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com cenoura ralada	72,6	72,6
	Prato	Peixe vermelho c/ ovo ralado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ e Batata corada com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	248,8	274,7
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	270,2	303,0
	Salada Legumes	Milho, feijão verde e brócolos cozidos	28,1	28,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	74,3	74,3
	Prato	Feijoada com carne de porco e chouriço de carne (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	479,7	521,4
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	434,1	452,5
	Salada Legumes	Salada de tomate	3,8	3,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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

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 Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	74,1	74,1
	Prato	Corvina assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	287,4	308,4
	Veget.	Lentilhas de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	348,1	397,7
	Salada Legumes	Couve flor, cenoura e brócolos cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	56,6	56,6
	Prato	Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	319,7	348,0
	Veget.	Feijão estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (Cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	410,5	428,8
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	7,0	7,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Filetes de tilápia com cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ e Batatas cozidas	226,6	261,8
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	249,8	282,5
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde	8,9	8,9
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	74,4	74,4
	Prato	Lombinho de porco assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	313,0	336,9
	Veget.	Arroz de açafrão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	310,6	342,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, beterraba e milho	25,8	25,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	100,1	100,1
	Prato	Bolonhesa de atum c/ legumes (espinafres e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	422,0	451,8
	Veget.	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	442,0	477,3
	Salada Legumes	Curgete e abóbora cozidas	6,2	8,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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

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.

			JI Energia (kcal)	1º CEB Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	70,7	70,7
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	415,4	441,1
	Veget.	Seitan de Cebolada e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	353,9	377,7
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	10,6	10,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	73,3	73,3
	Prato	Meia desfeita de Paloco (migas paloco, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	316,5	360,6
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	257,2	308,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com nabiças (folha)	51,0	51,0
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	403,6	431,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	478,2	498,0
	Salada Legumes	Couve flor, brócolos e cenoura	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	73,2	73,2
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	364,3	491,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	353,0	403,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	7,6	10,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	72,6	72,6
	Prato	Lombo de porco assado c/ alho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	305,6	330,3
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	336,8	371,9
	Salada Legumes	Tomate, milho e pepino	25,5	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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) Tremço; (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 Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Crema de alho francês ⁽⁹⁾	75,8	75,8
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	385,0	415,6
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	244,5	293,3
	Salada Legumes	Feijão verde, cenoura e curgete cozidos	12,3	14,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve lombarda)	77,0	77,0
	Prato	Bifes de Peru ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Fusilli alegre (Fusilli, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	350,1	374,4
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	305,1	337,0
	Salada Legumes	Salada de alface e beterraba	2,9	3,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	81,3	81,3
	Prato	Bacalhau assado (posta) c/ broa e espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	251,4	286,1
	Veget.	Favas estufadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	270,2	303,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	36,6	36,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	86,0 / 71,9	86,0 / 71,9
5ª Feira	Sopa	Crema de Legumes ⁽⁹⁾	73,4	73,4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	357,3	385,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	370,4	423,9
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e tomate	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Crema de feijão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	95,0	95,0
	Prato	Abrótea estufada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Tirinhas de Tofu em molho de tomate e manjericao ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas cozidas	237,5	269,7
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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) Tremço; (14) Moluscos

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

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	56,6	56,6
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	333,0	358,4
	Veget.	Hambúrguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ e Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	442,8	460,4
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	6,2	8,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha) ⁽⁹⁾	73,2	73,2
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batata cozida	174,3	200,0
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	243,3	276,2
	Salada Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	13,4	13,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	70,7	70,7
	Prato	Macarronada de Pato c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	648,9	697,6
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	467,0	501,3
	Salada Legumes	Salada de tomate e alface	4,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	73,4	73,4
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	384,8	412,2
	Veget.	Assado de lentilhas (c/ batata e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	245,4	293,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	10,7	13,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura (ralada)	72,6	72,6
	Prato	Rancho com carne de porco (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	460,9	505,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	362,4	416,8
	Salada Legumes	Brócolos cozidos	2,9	2,9
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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) Tremço; (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.

			JI Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho-francês ⁽⁹⁾	83,1	83,1
	Prato	Peixe vermelho assado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	256,5	277,4
	Veget.	Favas estufadas com beringela e tomate, Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	360,5	395,0
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	24,0	25,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripada)	74,1	74,1
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	406,9	449,2
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	351,3	367,0
	Salada Legumes	Couve flor e feijão verde cozidos	7,3	8,6
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	643,3	691,3
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	180,3	194,9
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	9,1	9,1
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	79,1	79,1
	Prato	Corvina estufada com molho de tomate ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	216,2	236,4
	Veget.	Ensopado de grão (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	265,5	317,6
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0

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 Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Crepe de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	81,7	81,7
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	322,1	347,6
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	301,3	334,0
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e pepino	4,9	7,3
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
4ª Feira	Sopa	Crepe de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	100,3	100,3
	Prato	Coxa de frango assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	382,6	408,0
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limões) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾	315,3	349,8
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	22,1	22,8
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Crepe de abóbora e curgete	73,5	73,5
	Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	211,8	243,1
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , com batata assada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	252,0	287,8
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	74,4	74,4
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz Branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	395,6	438,6
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	423,7	442,1
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	7,0	7,7
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0

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

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.

			Jl Energia (Kcal)	1º CEB Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de grelos (folha)	75,4	75,4
	Prato	Coxas de Frango estufadas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	394,4	420,7
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	315,8	352,7
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	26,1	28,5
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com cenoura (aos cubos)	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Atum c/ coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	385,1	415,8
	Veget.	Empadão de lentilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	244,5	293,3
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	10,4	12,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de favas	73,3	73,3
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cenoura e espinafres ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Massa Laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	284,7	308,1
	Veget.	Guisado de soja, com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	463,1	497,7
	Salada Legumes	Salada de alface	0,7	1,4
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa Juliana de legumes ⁽⁹⁾	77,0	77,0
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batata cozida	178,8	199,6
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	282,1	334,9
	Salada Legumes	Feijão verde e curgete salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53,3	55,2
	Sobremesa	Fruta da época	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de curgete	77,2	77,2
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	540,4	566,0
	Veget.	Feijão estufado com cogumelos em molho tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batatas fritas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	632,7	651,2
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	5,3	6,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0	86,0

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.