

**Semana: 16**
**02 a 06 de Janeiro de 2023**

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	14,1	1,4	3,4	94,4
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Arroz de feijão, salada de alface, pepino e tomate	34,4	11,0	20,5	323,1
	Vegetariano	Hambúrguer de vegetariano <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(11)</sup> com arroz de ervilhas, salada de alface, pepino e tomate	40,8	12,6	6,3	309,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	62,0
	Prato	Salmão assado <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatas cozidas, couve flor, milho e cenoura estufadas	28,4	25,9	20,2	438,5
	Vegetariano	Guisado de ervilhas com cenoura, feijão verde e batata	33,2	6,1	12,2	267,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	12,3	1,3	3,0	81,2
	Prato	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos, couve flor e ervilhas	24,1	5,0	27,6	258,6
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	36,0	6,6	29,9	349,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4	1,7	2,1	53,7
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(12)</sup>	15,5	1,6	5,1	109,0
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , salada de cenoura, pepino e couve roxa	21,9	20,6	16,1	347,3
	Vegetariano	Feijão e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura), Salada de cenoura, pepino e couve roxa <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	62,1	19,6	21,4	557,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 17**
**09 a 13 de Janeiro de 2023**

		<i>Glic.</i>	<i>Lip.</i>	<i>Prot.</i>	<i>Valor Calórico</i>	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes	12,9	1,3	3,3	85,7
	Prato	Fêveras de porco c/ molho de cogumelos <sup>(12)</sup> com arroz de ervilhas, salada de alface, milho e tomate	33,9	13,3	27,6	379,4
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , Salada de alface, milho e tomate	53,7	7,0	18,2	379,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Canja de galinha <sup>(1)(3)</sup>	7,1	0,8	7,2	65,7
	Prato	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , com batata corada, couve em juliana, cenoura e milho	27,0	5,5	19,3	246,0
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Repolho em juliana, cenoura e milho cozido	51,5	8,5	15,0	370,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade	17,0	1,5	5,2	112,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , salada de couve roxa, beterraba e cenoura	37,7	14,9	28,4	409,3
	Vegetariano	Caril de lentilhas com cogumelos <sup>(10)(12)</sup> , Arroz branco, Salada de couve roxa, beterraba e cenoura	61,9	5,7	18,1	393,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	16,4	1,5	5,0	111,2
	Prato	Jardineira de lulas (c/ batatas aos cubos, ervilhas e cenoura) <sup>(14)</sup> , feijão verde cozido, couve-flor e cenoura	28,3	8,5	15,9	377,9
	Vegetariano	Jardineira de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Feijão verde cozido, couve-flor e cenoura	31,0	6,2	30,4	332,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Crema de alho francês com couve-flor	10,9	1,4	3,6	76,6
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle <sup>(1)(3)</sup> , salada de cenoura, beterraba e pepino	25,3	15,9	22,7	342,7
	Vegetariano	Grão estufado com 3 pimentos, Massa farfalle <sup>(1)(3)</sup> , Salada de cenoura, beterraba e pepino	52,6	8,3	14,6	365,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 18**

**16 a 20 de Janeiro de 2023**

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com feijão-verde	6,7	1,5	2,5	<b>57,2</b>
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> com arroz de tomate, salada de cenoura, alface e couve roxa	46,4	9,1	13,8	<b>334,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde <sup>(12)</sup> com arroz de cenoura, Salada de cenoura e couve roxa	57,7	6,4	19,3	<b>404,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Caldo verde (opção chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	10,4	4,6	5,4	<b>111,5</b>
	<b>Prato</b>	Chilli estufado (c/ feijão vermelho) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco, salada de alface, tomate e cenoura	49,0	14,8	31,1	<b>474,7</b>
	<b>Vegetariano</b>	Chili de legumes (feijão, curgete, pimentos e cenoura) com Arroz branco, Salada de alface, tomate e cenoura	68,8	6,8	21,6	<b>464,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Mousse de chocolate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,7	2,0	1,0	<b>83,6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com brócolos	10,5	1,3	2,5	<b>69,9</b>
	<b>Prato</b>	Pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com molho de limão e ervas aromáticas, Batata assada, brócolos, couve e cenoura estufadas	22,6	8,6	20,4	<b>261,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve, brócolos e cominhos, Batata assada	56,0	8,1	14,6	<b>356,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve-lombarda	16,2	1,4	5,3	<b>111,8</b>
	<b>Prato</b>	Frango dourado no forno, Esparguete <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos, couve flor e cenoura	26,1	20,7	1,5	<b>408,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete salteado com tofu, cogumelos, brócolos e milho <sup>(1)(3)(6)(12)</sup> , salada de cenoura	27,9	12,7	18,1	<b>306,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com curgete	12,3	1,3	3,0	<b>81,4</b>
	<b>Prato</b>	Paloco à Gomes de Sá <sup>(2)(3)(4)(13)(14)</sup> , salada de alface, pepino e beterraba	20,2	9,6	17,4	<b>244,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	38,0	6,6	14,1	<b>302,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 19**
**23 a 27 de Janeiro de 2023**

		<b>Glú.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>	
		<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com macedónia	8,1	1,6	3,5	<b>70,7</b>
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com cogumelos <sup>(3)(12)</sup> c/ arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), salada de beterraba, alface e cenoura	33,9	10,7	14,3	<b>304,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas com cogumelos e couve lombarda <sup>(12)</sup> , Salada de beterraba, alface e cenoura	61,3	0,9	18,4	<b>349,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas com cenoura	13,2	1,3	3,8	<b>90,5</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de atum <sup>(1)(3)(4)</sup> , salada de alface e tomate	24,7	17,7	27,2	<b>373,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massinha de ervilhas com milho, cenoura e feijão verde <sup>(1)(3)</sup> , salada de alface e tomate	42,5	7,4	15,1	<b>330,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Couve-flor com cenoura	11,6	1,2	3,0	<b>75,6</b>
	<b>Prato</b>	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, vitela e porco, couve e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , arroz branco, cenoura e brócolos	50,6	12,6	27,7	<b>449,1</b>
	<b>Vegetariano</b>	Feijão preto estufado com tomate e couve, arroz branco, Salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) <sup>(12)</sup>	66,4	6,7	21,6	<b>454,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	15,5	1,9	4,4	<b>106,1</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno <sup>(2)(4)(12)(14)</sup> com batata cozida e feijão verde cozido, couve flor e cenoura estufadas	24,2	6,7	22,2	<b>257,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Favas estufadas com abóbora e alho francês com crosta de pão, Batatas cozidas, Feijão verde cozido <sup>(1)(3)(9)</sup> , couve flor e cenoura estufadas	47,2	8,6	18,9	<b>376,2</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de alface com nabo	11,4	1,3	2,1	<b>72,0</b>
	<b>Prato</b>	Tirinhas de peru estufadas <sup>(12)</sup> c/esparguete <sup>(1)(3)</sup> , salada de milho, tomate e pepino	29,3	5,1	24,0	<b>265,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura e brócolos c/ massa <sup>(1)(3)</sup> , salada de milho, tomate e pepino	37,7	6,9	14,2	<b>300,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 20**
**30 de Janeiro a 3 de Fevereiro de 2023**

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Alho francês com feijão-verde <sup>(9)</sup>	13,0	1,3	3,2	<b>86,1</b>
	<b>Prato</b>	Atum com salada russa <sup>(4)</sup> ; Feijão verde, cenoura e couve flor cozidos	24,8	17,2	28,9	<b>388,9</b>
	<b>Vegetariano</b>	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), feijão verde, couve flor e cenoura	28,9	6,0	14,2	<b>249,8</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	<b>47,7</b>
	<b>Prato</b>	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ arroz de feijão, salada de couve roxa, pepino e tomate	52,1	3,8	16,7	<b>319,2</b>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com arroz de feijão, salada de couve roxa, pepino e tomate	44,9	12,6	8,0	<b>338,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com nabiças	15,7	1,5	5,0	<b>108,9</b>
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada estufados em molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida, couve flor, brócolos e cenoura cozidos	20,9	4,6	21,6	<b>219,3</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ensopado de favas (estufado com cenoura, tomate e batatas cozidas), couve flor, brócolos e cenoura cozidos	35,1	6,1	16,5	<b>289,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com couve-branca	6,7	1,5	3,3	<b>62,3</b>
	<b>Prato</b>	Arroz à Transmontana (c/ feijão vermelho, vaca, porco e couve lombarda), salada de cenoura, beterraba e milho	44,7	12,0	22,6	<b>398,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com cogumelos e couve lombarda, Arroz branco, salada de cenoura, beterraba e milho	68,1	8,2	22,6	<b>444,9</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	15,0	0,0	0,0	<b>60,0</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Crema de alho francês <sup>(9)</sup>	6,1	1,4	2,2	<b>53,1</b>
	<b>Prato</b>	Salada de peixe (abrótea, ovo, camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup> ; salada de pepino, beterraba e cenoura	23,9	9,8	23,4	<b>295,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa com tofu (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(6)</sup> , salada de pepino, beterraba e cenoura	23,4	11,5	17,2	<b>281,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 21**

**06 a 10 de Fevereiro de 2023**

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com espinafres	5,6	1,7	2,7	55,6
	Prato	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(6)(9)(12)</sup> , massa farfalle <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos, cenoura e beterraba	27,1	10,0	24,0	305,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e curgete, massa farfalle <sup>(1)(3)</sup> , brócolos cozidos, cenoura e beterraba	54,2	6,4	19,7	379,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Canja de galinha <sup>(1)(3)</sup>	7,1	0,8	7,2	65,7
	Prato	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , com batata corada, couve em juliana, cenoura e milho	27,0	5,5	19,3	246,0
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres <sup>(12)</sup> , salada de alface, milho e tomate	49,6	6,7	19,9	378,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	11,5	1,2	2,2	72,4
	Prato	Frango dourado <sup>(12)</sup> no forno com arroz de cenoura, feijão verde cozido, couve flor e cenoura	31,4	22,1	25,9	438,5
	Vegetariano	Caril de grão e grelos com arroz de cenoura, feijão verde cozido, couve flor e cenoura	59,1	10,3	15,8	419,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão de bico c/ agrião	15,4	1,9	4,5	105,3
	Prato	Massada de salmão com salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , salada de pepino, tomate e cenoura	34,7	26,6	21,6	478,5
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)</sup> , salada de pepino, tomate e cenoura	46,2	6,9	14,5	340,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com nabiças	15,8	1,5	5,2	109,8
	Prato	Strogonoff de peru <sup>(1)(7)(12)</sup> c/ arroz de ervilhas, salada de alface, couve roxa e beterraba	32,5	7,1	28,5	322,7
	Vegetariano	Strogonoff de soja (c/ creme vegetal, cogumelos) <sup>(1)(6)(8)(11)(12)</sup> , Arroz branco, salada de alface, couve roxa e beterraba	46,7	4,7	30,7	377,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	37,7

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 22**
**13 a 17 de Fevereiro de 2023**

		<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>	
		<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>	
<b>2ª Feira</b>	Pão	Creme de abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	<b>62,0</b>
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	9,1	1,4	2,3	<b>62,0</b>
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup> , salada de cenoura, pepino e couve roxa	21,9	20,6	16,1	<b>347,3</b>
	Vegetariano	Feijão e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura), Salada de cenoura, pepino e couve roxa <sup>(1)(6)(7)(9)(10)</sup>	62,1	19,6	21,4	<b>557,0</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(12)</sup>	15,5	1,6	5,1	<b>109,0</b>
	Prato	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , salada de alface, couve roxa e cenoura	37,0	14,6	25,3	<b>390,1</b>
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e curgete (c/ arroz), Salada de alface, couve roxa e cenoura	60,6	5,9	18,4	<b>389,1</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	Sopa	Alho francês com curgete	12,3	1,3	3,0	<b>81,4</b>
	Prato	Lombos de pescada estufados em molho de tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata cozida, couve flor, brócolos e cenoura cozidos	20,9	4,6	21,6	<b>219,3</b>
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	55,6	6,3	20,0	<b>401,4</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	Sopa	Abóbora com couve-branca	6,7	1,5	3,3	<b>62,3</b>
	Prato	Perna de frango estufada com esparguete <sup>(1)(3)(12)</sup> , feijão verde cozido, brócolos e cenoura cozidos	26,4	16,2	23,7	<b>355,8</b>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e milho, esparguete <sup>(1)(3)</sup> , Feijão verde cozido, brocolos e cenoura cozidos	43,2	7,4	15,4	<b>336,3</b>
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4	1,7	2,1	<b>53,7</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	Sopa	Curgete com alface	5,3	1,4	2,1	<b>47,7</b>
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)</sup> , salada de alface, milho e tomate	27,0	18,7	29,8	<b>406,7</b>
	Vegetariano	Gratinado de grão, espinafres e abóbora (c/ creme de soja) <sup>(6)</sup> , Arroz de legumes (milho, cenoura e brócolos)	59,9	11,9	16,1	<b>435,9</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

**Semana: 23**
**20 a 24 de Fevereiro de 2023**

			<b>Glic.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Valor Calórico</b>
			<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(Kcal)</b>
<b>2ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
<b>3ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato	<b>Carnaval</b>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
<b>4ª Feira</b>	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	Sopa	Alho francês com curgete	12,3	1,3	3,0	<b>81,4</b>
	Prato	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ arroz de feijão, salada de couve roxa, pepino e tomate	52,1	3,8	16,7	<b>319,2</b>
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ creme de soja) <sup>(6)</sup> , Arroz de legumes (milho, cenoura e feijão verde)	46,5	9,7	14,4	<b>363,7</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	Sopa	Abóbora c/ brócolos	9,1	1,4	2,3	<b>62,0</b>
	Prato	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup> , com salada russa, salada de alface e pepino	35,3	9,4	23,1	<b>324,1</b>
	Vegetariano	Grão estufado com couve flor, molho de tomate e orégãos, Batatas cozidas, Salada de tomate e pepino	45,6	7,7	13,2	<b>323,6</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,8	0,3	0,4	<b>37,7</b>

**Alergénios:** (1) Cereais com 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

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade