

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Grelos	15.7	1.5	3.3	100.4
	Prato	Filetes de Peixe em cama de curgete e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53.4	11.5	31.6	453.2
	Prato Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	81.6	10.0	25.3	543.9
	Salada / Hortícolas	Brócolos e cenoura	4.4	0.8	3.8	48.5
	Fruta	da Época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		111.6	15.0	43.4	791.9
3ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	16.4	2.1	5.8	123.0
	Prato	Almôndegas estufadas c/ tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37.2	20.3	36.8	484.8
	Prato Veg.	Macarronada de Feijão c/ Legumes (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	81.4	10.8	24.8	567.5
	Salada / Hortícolas	Salada de alface e beterraba	3.1	0.2	2.1	27.6
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		94.8	23.6	49.5	825.2
4ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ralada	20.1	1.8	8.3	145.1
	Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	36.9	21.7	34.8	493.5
	Prato veg.	Salada de Grão c/ Cogumelos e Batata ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	53.7	13.4	18.9	440.6
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e Tomate	2.4	0.3	1.8	22.7
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		97.5	24.9	49.6	851.1
5ª Feira	Sopa	Feijão Catarino e Agrião ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17.3	1.6	5.4	117.9
	Prato	Frango assado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44.5	28.3	33.1	575.5
	Prato Veg.	Caril de Tofu e Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53.0	25.2	26.1	588.3
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e cenoura ralada	2.8	0.2	1.7	23.6
	Sobremesa	da época (3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	30.0	0.0	0.0	120.0
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		118.8	30.6	44.2	959.6
6ª Feira	Sopa	Creme de Couve Coração	17.1	1.5	5.3	117.9
	Prato	Massinha de Atum c/ legumes (atum, macarronete, brócolos, cogumelos e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	47.2	25.9	39.8	599.6
	Prato Veg.	Massada de Feijão (massa s/ glúten, brócolos, cogumelos e milho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	85.2	12.1	27.3	609.6
	Salada / Hortícolas	Incorporado no prato				
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		102.3	28.5	49.9	907.3

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.