

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura ⁽⁹⁾	17.4	1.6	5.0	116.7
	Prato	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	73.9	23.1	23.6	608.3
	Prato Veg.	Seitan Salteado c/ Vegetais ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	53.5	10.1	21.1	404.1
	Salada / Hortícolas	Salada de Tomate e Pepino	2.3	0.3	0.9	17.6
	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		131.6	26.1	34.2	932.5
3ª Feira	Sopa	Caldo Verde (s/ chouriço)	13.5	1.6	4.4	95.4
	Prato	Peru estufado c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37.2	19.1	37.1	477.4
	Prato Veg.	Bolonhesa de Lentilhas (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	78.2	10.6	27.1	545.2
	Salada / Hortícolas	Macedónia de legumes	15.5	0.7	4.9	101.7
	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		104.3	22.4	51.1	864.3
4ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	16.2	2.1	5.6	120.2
	Prato	Paloco à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	34.6	44.2	30.4	664.8
	Prato veg.	Salada de Três Feijões c/ batata ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	60.4	10.1	20.9	460.2
	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		88.9	47.5	40.7	974.8
5ª Feira	Sopa	Agrião	15.9	1.7	5.1	112.6
	Prato	Feijoada de Carnes (frango, porco, lombardo, cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	75.0	16.2	44.6	659.9
	Prato Veg.	Arroz de Açafrão c/ Cogumelos e Ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63.9	10.8	18.4	466.8
	Salada / Hortícolas	Salada de cenoura e pepino	2.7	0.2	0.7	18.5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	22.1	2.2	4.6	127.3
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		140.0	21.0	59.1	1,040.9
6ª Feira	Sopa	Grão c/ couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	19.6	1.8	5.8	131.1
	Prato	Massinha de Peixes (pescada / tintureira) c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	37.2	11.9	53.6	476.9
	Prato Veg.	Esparguete (s/ glúten) de Cogumelos e Favas c/ Mistura de Legumes ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	63.7	12.1	24.9	513.5
	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		97.4	15.1	65.9	820.5

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.