

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas	14.7	1.2	3.5	94.1
	Prato	Massinha Alegre de Salmão (fusilli tricolor, milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	47.8	38.6	28.9	666.3
	Prato Veg.	Macarronada de Lentilhas (massa s/ glúten) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ legumes assados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	88.6	10.9	27.5	595.3
	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		103.0	41.3	39.0	972.9
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde	14.7	1.3	2.9	90.8
	Prato	Bifinhos de Porco no Tacho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	42.6	19.6	33.7	487.3
	Prato Veg.	Tofu salteado c/ cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e arroz de feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	45.0	20.0	27.7	513.1
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface, Pepino e Cenoura	3.3	0.3	2.1	29.8
	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		98.7	22.3	43.5	797.7
4ª Feira	Sopa	Creme de Espinafres ⁽⁹⁾	16.4	2.1	5.8	123.0
	Prato	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ ovo cozido ⁽³⁾ e batata cozida	23.4	21.5	37.2	439.6
	Prato veg.	Salteado de Legumes e Grão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ batata cozida	63.2	13.8	21.9	502.2
	Salada / Hortícolas	Macedónia legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura)	11.2	0.6	5.6	91.2
	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		89.1	25.3	53.4	843.6
5ª Feira	Sopa	Alho Francês ⁽⁹⁾	16.1	1.4	4.0	105.3
	Prato	Peru estufado c/ feijão verde e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	44.0	11.9	37.0	447.2
	Prato Veg.	Assado de 2 Feijões e Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ c/ massa (s/ glúten)	81.8	11.0	22.0	555.1
	Salada / Hortícolas	Incorporado no prato				
	Sobremesa	Fruta época / Arroz Doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	27.5	2.0	5.3	150.3
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		111.8	16.0	50.4	825.4
6ª Feira	Sopa	Feijão c/ couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18.8	1.4	6.0	127.3
	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.	Favas Guisadas c/ legumes e batata ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50.9	10.5	17.8	411.6
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e cenoura	2.8	0.2	1.7	23.6
	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		94.2	46.9	42.8	1,005.6

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 alergénios mencionados na legenda.