

		2º e 3ºCEB / SEC				
		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Opção [#]					
	Veget.					
	Grab&Go (Prato rápido)*					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	13,8	3,2	2,7	103,2
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,7 / 58,7	63,8 / 66,7	24,1 / 25,8	878,0 / 943,2
	Veget.	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,6 / 86,9	7,0 / 7,2	20,3 / 26,0	441,6 / 540,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de pato e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	20,5 / 20,7	76,8 / 79,7	25,2 / 26,2	876,9 / 907,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	2,2 / 2,7	0,1 / 0,2	0,6 / 0,7	15,0 / 18,2
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Creme de beringela c/ curgete (cubos)	14,3	3,4	3,2	109,1
	Prato	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	28,0 / 30,2	9,1 / 11,0	28,2 / 33,7	315,3 / 363,4
	Opção [#]	Pescada nº4 estufada com alho francês ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas cozidas	25,9 / 27,9	5,0 / 5,1	26,1 / 27,9	259,0 / 275,8
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	62,1 / 74,0	8,1 / 9,1	15,4 / 19,4	404,0 / 482,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Quiche de bacalhau lascado com espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	19,5 / 19,5	19,5 / 21,1	27,0 / 32,4	359,6 / 400,4
	Salada Legumes	Feijão verde cozido	1,2 / 1,4	0,1 / 0,1	0,6 / 0,7	9,9 / 12,0
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
5ª Feira	Sopa	Abóbora com agrião (folha)	12,3	3,3	2,5	95,8
	Prato	Perna de peru assado (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Feijão preto ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	68,1 / 78,0	17,9 / 18,6	39,9 / 43,1	618,0 / 679,9
	Veget.	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	86,6 / 94,6	4,8 / 4,8	24,3 / 25,0	533,6 / 569,2
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap de peru desfiado, alface e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,2 / 40,3	19,5 / 20,1	33,1 / 34,6	474,7 / 486,6
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa e alface	2,1 / 2,6	0,1 / 0,1	1,0 / 1,3	16,6 / 20,1
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	9,3	3,2	2,4	83,6
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,1 / 67,1	5,1 / 5,6	37,8 / 49,0	449,8 / 551,4
	Opção [#]	Massinha (macarronete) de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	44,7 / 51,9	4,6 / 4,8	33,8 / 36,8	362,7 / 407,0
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap recheado com soja, cenoura ralada, curgete ralada e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	15,7 / 20,0	4,4 / 4,6	32,2 / 42,3	257,5 / 324,7
	Salada Legumes	Cenoura ralada e curgete ralada salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	2,5	5,1	0,9	62,0
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	16,0 / 7,2	0,4 / 0,5	0,8 / 0,7	75,7 / 36,6

* Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Veget.					
	Grab&Go (Prato rápido)*					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
3ª Feira	Sopa	Grão com couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,5	4,0	5,1	148,6
	Prato	Salmão no forno (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,5 / 55,3	37,5 / 39,5	25,9 / 28,0	634,2 / 692,2
	Opção [§]	Pescada nº4 (posta) estufada com puré de abóbora ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,2 / 57,3	5,2 / 5,4	26,8 / 29,0	355,2 / 398,3
	Veget.	Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,1 / 58,4	4,4 / 4,8	19,8 / 25,6	325,4 / 386,8
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de salmão e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	20,6 / 20,9	45,6 / 47,6	27,4 / 28,8	605,9 / 630,8
	Salada Legumes	Nabo, feijão-verde e abóbora salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	2,2 / 2,6	5,2 / 5,2	0,8 / 0,9	61,6 / 65,0
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Tomate	12,5	3,4	2,4	95,4
	Prato	Febras estufadas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,8 / 49,9	10,1 / 10,8	35,6 / 39,0	410,9 / 459,7
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	63,8 / 73,7	5,4 / 5,7	23,1 / 26,7	430,6 / 492,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Pão pita com febras ao alinho (tiras), alface e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,0 / 40,3	9,9 / 10,4	35,6 / 37,8	395,7 / 410,4
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	7,0 / 7,1	1,1 / 1,1	1,9 / 2,0	49,1 / 50,3
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e coentros	8,0	3,1	1,2	69,8
	Prato	Salada de abrótea com batata, cenoura e ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	28,1 / 30,2	5,3 / 5,4	26,3 / 28,2	277,8 / 294,6
	Opção [§]	Abrótea cozida em caldo de hortelã ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata cozidas	23,6 / 25,2	5,1 / 5,1	23,7 / 25,3	239,3 / 252,7
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	58,7 / 68,0	5,3 / 5,6	18,4 / 21,2	391,4 / 448,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Tortilha de abrótea, curgete e cenoura (c/ batata aos cubos) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	26,3 / 28,2	7,3 / 9,3	27,1 / 31,3	285,5 / 329,4
	Salada Legumes	Curgete e brócolos cozidos	1,0 / 1,0	0,2 / 0,3	1,1 / 1,2	12,1 / 13,1
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	16,0 / 36,5	0,4 / 0,0	0,8 / 0,0	75,7 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	11,9	3,2	2,1	91,1
	Prato	Novilho estufado ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	76,3 / 84,3	29,0 / 29,4	33,5 / 36,2	711,3 / 758,2
	Veget.	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	84,8 / 92,8	4,8 / 4,8	23,1 / 23,8	519,0 / 554,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete de novilho fatiado, com alface, pepino e tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,4 / 62,9	9,6 / 10,1	35,1 / 37,2	482,1 / 497,0
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	1,5 / 1,8	0,2 / 0,3	0,8 / 1,0	12,7 / 15,3
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7

* Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.

			2º e 3ºCEB / SEC			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com grelos (folha)	6,1	3,2	1,3	61,6
	Prato	Pescada corada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,9 / 48,9	8,1 / 8,3	26,0 / 28,2	344,1 / 386,8
	Opção*	Empadão de arroz com atum, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	54,7 / 62,6	18,4 / 19,8	32,4 / 35,6	521,5 / 578,6
	Veget.	Favas salteadas com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,3 / 76,6	4,3 / 4,5	19,3 / 22,2	410,0 / 468,8
	Grab&Go (Prato rápido)*	Quiche de Pescada com milho e cenoura ralada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	25,4 / 25,7	21,7 / 24,9	29 / 33,2	417,5 / 464,0
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	8,7 / 9,2	1,1 / 1,1	2,1 / 2,3	58,5 / 61,8
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
3ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	15,9	3,4	5,8	125,7
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	44,7 / 51,9	17,0 / 18,2	36,0 / 39,4	483,5 / 538,0
	Veget.	Tofu com molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	45,9 / 53,4	12,2 / 13,7	23,1 / 26,9	394,6 / 454,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Burrito de carne picada com alface e pepino ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	35,5 / 35,7	20,4 / 21,5	34,9 / 37,3	470,6 / 490,4
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	1,0 / 1,2	0,2 / 0,2	0,7 / 0,9	9,9 / 12,1
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura aos cubos ⁽⁹⁾	12,7	3,2	2,2	95,1
	Prato	Bacalhau no forno (posta) com ovo ralado ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,1 / 27,3	10,0 / 11,9	32,1 / 37,7	323,5 / 371,6
	Opção*	Salmão estufado (posta) com orégãos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata e cenoura cozidas	27,0 / 28,8	32,4 / 34,3	25,4 / 27,1	508,2 / 540,3
	Veget.	Assado de ervilhas, brócolos e abóbora ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,2 / 44,2	7,4 / 7,6	15,2 / 17,0	323,2 / 352,8
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de bacalhau lascado e pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	19,9 / 20,1	16,9 / 17,0	29,4 / 32,1	351,8 / 363,9
	Salada Legumes	Curgete ralada, cenoura ralada e couve coração em juliana salteadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	4,7	5,4	1,7	80,5
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	16,0 / 29,4	0,4 / 2,1	0,8 / 5,3	75,7 / 159,2
5ª Feira	Sopa	Couve lombarda	12,3	3,1	2,2	92,4
	Prato	Bifes de peru estufados com cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	49,1 / 57,0	8,0 / 8,1	34,8 / 37,9	412,4 / 457,6
	Veget.	Feijão estufado com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	84,8 / 92,8	4,8 / 4,8	23,1 / 23,8	519,0 / 554,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Pão pita com bife de peru (tiras), cenoura ralada, alface e milho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	47,4 / 47,7	6,5 / 6,6	40,2 / 42,7	416,9 / 429,6
	Salada Legumes	Salada de alface e milho	6,4 / 6,5	1,1 / 1,1	1,7 / 1,8	45,5 / 46
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
6ª Feira	Sopa	Creme de coentros	8,7	3,3	2,0	77,8
	Prato	Lasanha de grão com legumes (tomate, curgete, beringela, pimentos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	86,0 / 103,7	8,5 / 9,7	22,4 / 27,6	537,2 / 646,2
	Opção*	Filetes de escamudo à Lagareiro (com alho e coentros) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas a murro ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	24,2 / 25,9	7,5 / 7,6	23,6 / 25,2	263,4 / 277,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap com creme de húmus de grão com coentros, cenoura ralada, milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	71,6 / 82,2	13,5 / 14,5	18,7 / 22,5	505,5 / 577,7
	Salada Legumes	Feijão verde, brócolos e abóbora salteados	2,1 / 2,4	5,4 / 5,4	1,6 / 1,8	66,9 / 69,5
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7

* Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.

			2º e 3ºCEB / SEC			
			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	13,1	3,4	3,2	103,9
	Prato	Panado de frango no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	71,5 / 81,0	2,9 / 3,3	22,9 / 25,4	409,9 / 462,0
	Veget.	Macarronada de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	70,3 / 87,1	5,4 / 5,8	23,7 / 30,0	447,5 / 548,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Wrap de panado de frango com alface e tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	62,9 / 65,5	6,3 / 6,5	21,7 / 23,2	399,1 / 417,1
	Salada Legumes	Salada de pepino, milho e tomate	7,6 / 7,9	1,3 / 1,3	2,0 / 2,1	53,6 / 55,8
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
3ª Feira	Sopa	Couve flor	12,2	3,1	2,1	90,8
	Prato	Salada russa com atum (batata, feijão verde e cenoura) ⁽⁴⁾	25,3 / 27,3	19,5 / 20,8	30,8 / 33,6	407,8 / 440,0
	Opção [§]	Abrótea cozida ao vapor (posta) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	23,4 / 25,1	5,1 / 5,1	23,7 / 25,3	238,2 / 251,6
	Veget.	Saladinha de favas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	42,1 / 46,3	9,0 / 9,1	18,1 / 20,6	352,1 / 384,0
	Grab&Go (Prato rápido)*	Pizza de atum e cenoura ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	42,1 / 42,6	21,9 / 23,3	32,5 / 35,0	502,7 / 526,6
	Salada Legumes	Alface	0,1 / 0,2	0,0 / 0,0	0,3 / 0,3	2,3 / 2,8
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	16,0 / 36,5	0,4 / 0,0	0,8 / 0,0	75,7 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Veget.					
	Grab&Go (Prato rápido)*					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
5ª Feira	Sopa	Creme de curgete com ervilhas	10,1	3,3	2,9	89,9
	Prato	Peixe vermelho com molho de tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batata corada ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,4 / 27,2	6,2 / 6,4	23,1 / 24,6	255,1 / 270,9
	Opção [§]	Medalhões de pescada estufados com molho de alho francês, brócolos e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas cozidas	27,9 / 29,9	5,5 / 5,6	30,6 / 32,6	292,6 / 310,7
	Veget.	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38,6 / 44,6	4,1 / 4,5	34,5 / 44,9	360,1 / 436,3
	Grab&Go (Prato rápido)*	Tortilha de peixe vermelho com milho e curgete ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	29,2 / 30,8	10,9 / 13,2	29,5 / 33,6	340,0 / 383,7
	Salada Legumes	Milho, nabo e brócolos cozidos	7,0 / 7,2	1,3 / 1,3	2,0 / 2,1	51,6 / 53,4
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
6ª Feira	Sopa	Abóbora com feijão verde laminado	10,1	3,3	2,2	86,6
	Prato	Vitela estufada (fatia) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	44,7 / 51,9	12,4 / 13,0	32,8 / 35,9	429,3 / 477,5
	Veget.	Grão estufado com couve flor, tomate e alecrim ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	76,3 / 93,8	7,3 / 8,5	20,0 / 25,1	476,1 / 583,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete de sementes com vitela, cenoura e couve roxa ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	82,4 / 83,0	15,7 / 16,1	41,8 / 43,9	655,2 / 670,6
	Salada Legumes	Salada de tomate, alface e cenoura	2,4 / 2,9	0,1 / 0,1	0,7 / 0,8	16,0 / 19,4
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7

* Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.

§ Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	14,6	3,4	4,9	120,7
	Prato	Strogonoff de seitan ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,1 / 58,6	8,0 / 9,2	21,0 / 26,9	363,9 / 433,6
	Opção [#]	Corvina corada no forno (posta) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	40,9 / 48,9	7,9 / 8,0	26,5 / 28,7	344,1 / 386,7
	Grab&Go (Prato rápido)*	Folhado de seitan com espinafres e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	20,2 / 20,7	17,8 / 18,2	22,1 / 27,3	336,0 / 362,9
	Salada Legumes	Alho francês em juliana, cenoura ralada e cogumelos estufados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	3,0 / 3,1	5,3 / 5,3	1,8 / 1,9	70,1 / 71,1
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
3ª Feira	Sopa	Creme de beringela com cenoura ralada	15,6	3,2	2,6	111,6
	Prato	Macarronada de aves com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,5 / 57,7	11,6 / 12,2	34,5 / 37,2	455,2 / 501,4
	Veget.	Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	79,0 / 95,8	5,4 / 5,8	24,1 / 30,3	486,4 / 587,6
	Grab&Go (Prato rápido)*	Baguete com pasta de frango e peru com molho de iogurtes, com cenoura ralada e milho ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	66,8 / 67,0	14,0 / 14,3	36,9 / 38,4	547,0 / 557,8
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	1,5 / 1,8	0,2 / 0,3	0,8 / 1,0	12,7 / 15,3
	Sobremesa	Fruta da época	16,0	0,4	0,8	75,7
4ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos	13,0	3,4	3,4	103,8
	Prato	Medalhões de Pescada cozidos ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Ovo cozido ⁽³⁾⁽¹²⁾ e Batatas cozidas	24,3 / 26,5	10,6 / 12,6	33,9 / 38,7	332,7 / 378,4
	Opção [#]	Lombos de salmão no forno em cama de espinafres ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,6 / 27,4	38,1 / 40,3	27,6 / 29,6	561,7 / 597,8
	Veget.	Grão estufado com cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	57,0 / 69,1	6,5 / 7,5	16,6 / 20,7	375,0 / 454,5
	Grab&Go (Prato rápido)*	Crepe de pescada com ovo e cenoura ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	8,9 / 9,6	8,3 / 10,2	26,5 / 30,8	218,4 / 256,5
	Salada Legumes	Couve flor, cenoura e couve lombarda cozidas	2,3 / 2,8	0,1 / 0,1	1,3 / 1,5	18,5 / 22,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de caramelo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	16,0 / 7,2	0,4 / 0,5	0,8 / 0,7	75,7 / 36,3
5ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Veget.					
	Grab&Go (Prato rápido)*					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					
6ª Feira	Sopa					
	Prato					
	Opção [#]					
	Veget.					
	Grab&Go (Prato rápido)*					
	Salada Legumes					
	Sobremesa					

* Nota: O prato Grab&Go encontra-se apenas disponível para alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário.

Nota: Prato de opção com marcações até às 15:30h do dia anterior

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Alpo; (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.