

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	78,0	78,0
	Prato	Empadão (arroz) de Atum ⁽⁴⁾	370,2	398,4
	Veget.	Empadão de lentilhas	244,5	293,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e tomate	9,8	11,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e couve lombarda)	79,1	79,1
	Prato	Coxas de Frango estufadas com Fusilli alegre (Fusili, milho, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	443,9	470,2
	Veget.	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz	305,1	337,0
	Salada Legumes	Salada de alface e tomate	4,5	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	83,5	83,5
	Prato	Salmão assado em cama de curgete ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada	384,8	412,2
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e Batatas assadas	270,2	303,0
	Salada Legumes	Couve coração ripada e cenoura ralada salteados	36,6	36,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Leite creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,9	86,0 / 71,9
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	95,2	95,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	357,3	385,1
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Esparguete	331,1	365,6
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	22,9	24,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	80,0	80,0
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	280,7	331,9
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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 alérgenos mencionados na legenda.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	58,8	58,9
	Prato	Tirinhas de Peru estufados com cenoura e arroz	295,0	317,8
	Veget.	Hamburguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ e arroz alegre	438,8	456,4
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	6,2	8,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)	75,3	75,3
	Prato	Peixe vermelho assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada de batata (ovo e cenoura) ⁽³⁾	268,2	294,1
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	243,3	276,2
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	7,4	7,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	74,7	74,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjerição com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	301,1	325,8
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	467,0	501,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e rúcula	24,5	26,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	75,6	75,6
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	402,3	478,4
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽⁵⁾⁽⁶⁾	343,9	391,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	10,7	13,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	74,7	74,7
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	460,9	505,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	362,4	416,8
	Salada Legumes	Brócolos	2,9	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	81,2	81,2
	Prato	Perca estufada com molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas coradas	223,7	244,3
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)	244,5	277,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	643,3	691,3
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	330,4	362,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e beterraba	8,1	9,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	76,2	76,2
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	406,9	449,2
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	351,3	367,0
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	11,8	13,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	95,8	95,8
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	283,5	307,0
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ com esparguete	318,2	342,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	72,5	72,5
	Prato	Pescada assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura	259,4	280,4
	Veget.	Almôndegas de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Arroz de cenoura	361,2	414,1
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	24,0	25,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0

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.

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	76,6	76,6
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	395,6	438,6
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	423,7	442,1
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e milho	22,4	23,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	73,5	73,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	227,8	261,0
	Veget.	Favas estufas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , com batata assada	252,0	287,8
	Salada Legumes	Alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	83,9	83,9
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	322,1	347,6
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços	301,3	334,0
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e cenoura estufados	62,3	64,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	76,8	76,8
	Prato	Caril de abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	289,2	309,5
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e arroz branco	363,0	412,5
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e nabo cozidos	7,4	10,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	102,5	102,5
	Prato	Perna de peru assado (fatia) com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	342,7	366,5
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽⁶⁾ , esparguete	315,3	349,8
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	22,1	22,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e curgete	73,5	73,5
	Prato	Filetes de tilápia de tomatada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz	253,0	325,4
	Veget.	Pastéis de feijão com cogumelos e cenoura no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , batatas coradas	400,3	416,2
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	26,1	28,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana ⁽⁹⁾	79,1	79,1
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	334,7	360,9
	Veget.	Bolonhesa de lentilhas (estufado) com Massa espiral	328,2	379,4
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	5,3	6,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)	86,0	86,0
	Prato	Peixe vermelho de cebolada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e Batata corada com ervas aromáticas	217,8	238,1
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde e arroz branco	341,3	377,5
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	10,4	12,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 103,5	86,0 / 103,5
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	75,4	75,4
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	296,3	320,7
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	442,0	477,3
	Salada Legumes	Salada de pimento, alface e miho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com grelos (folha)	55,2	55,2
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	287,2	309,8
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , com arroz	390,6	445,1
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e milho salteados	72,5	74,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	83,9	83,9
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) com massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	288,8	312,2
	Veget.	Massinha de lentilhas com milho e cogumelos (estufado) ⁽¹²⁾	317,0	367,5
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com feijão verde (laminado)	76,7	76,7
	Prato	Bacalhau assado (posta) lagareiro ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assada e ovo cozido ⁽³⁾	244,7	272,5
	Veget.	Salada quente de grão (grão, batata, cenoura, pimentos e azeitonas) ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾	278,7	335,1
	Salada Legumes	Cenoura, couve lombarda e nabo cozidos	9,7	10,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	72,9	72,9
	Prato	Novilho estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹²⁾ com arroz e batatas fritas ⁽⁵⁾	372,8	404,7
	Veget.	Seitan estufado com cogumelos e molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz e batatas fritas ⁽⁵⁾	400,3	433,0
	Salada Legumes	Salada de rúcula, pepino e beterraba	6,1	7,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ralada	74,7	74,7
	Prato	Salmão grelhado (posta) com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Fusilli tricolor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	452,2	482,0
	Veget.	Favas, cenoura e tomate estufados com batata corada	270,2	303,0
	Salada Legumes	Milho e brócolos cozidos	22,1	22,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de curgete com abóbora (cubos)	74,3	74,3
	Prato	Feijoada com carne de porco (feijão encarnado estufado com carne de porco, couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	441,3	483,0
	Veget.	Feijoada de legumes (feijão encarnado estufado com couve lombarda e cenoura) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	434,1	452,5
	Salada Legumes	Salada de couve roxa e cenoura	6,9	9,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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) Tremeço; (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.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	76,2	76,2
	Prato	Perca assada com ervas aromáticas e molho de limão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	294,9	316,3
	Veget.	Lentilhas de cebolada com Arroz branco	348,1	397,7
	Salada Legumes	Couves de Bruxelas, cenoura e nabo cozidos	13,6	14,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	58,9	58,9
	Prato	Macarronada de aves ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	319,7	348,0
	Veget.	Feijão estufado ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Massa fusilli alegre (com milho e cenoura)	410,5	428,8
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	7,0	7,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Pescada estufada com cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e batatas cozidas	190,2	209,5
	Veget.	Favas estufadas com cogumelos e curgete ⁽¹²⁾ , Batatas cozidas	249,8	282,5
	Salada Legumes	Couve flor e brócolos	4,3	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim de caramelo ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e agrião (folha)	76,6	76,6
	Prato	Perna de borrego assada com Arroz de ervilhas	303,9	329,1
	Veget.	Arroz de açafraão com ervilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾	310,6	342,3
	Salada Legumes	Salada de rúcula, beterraba e milho	22,9	24,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com espinafres (folha) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	102,3	102,3
	Prato	Bolonhesa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	381,9	411,7
	Veget.	Bolonhesa de tofu ⁽⁶⁾	315,3	349,8
	Salada Legumes	Milho, curgete e brócolos cozidos	24,0	25,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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 alérgenos mencionados na legenda.

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Crema de Ervilhas	72,9	72,9
	Prato	Bifes de Peru com cogumelos (sem natas) ⁽¹²⁾ com Arroz	315,0	337,7
	Veget.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ com Arroz	348,4	372,3
	Salada Legumes	Feijão verde e couve coração cozidos	10,6	10,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres (folha) ⁽⁹⁾	75,3	75,3
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (Bacalhau lascado, batatas, grão e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	319,9	365,1
	Veget.	Meia desfeita de grão (batatas, grão, cenoura, pimentos e cebola) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	257,2	308,3
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Abóbora com agrião (folha)	78,8	78,8
	Prato	Lasanha de Carne de Vaca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	403,6	431,4
	Veget.	Lasanha Vegetariana (feijão, cenoura, pimentos e abóbora) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	478,2	498,0
	Salada Legumes	Salada de alface, tomate e milho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Crema de couve flor	74,7	74,7
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate	364,3	491,3
	Veget.	Lentilhas estufadas com tomate e Arroz branco	353,0	403,5
	Salada Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	7,6	8,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	75,4	75,4
	Prato	Febras estufadas ao alinho com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	305,1	329,7
	Veget.	Massa gratinada com favas, cenoura e tomate ⁽⁶⁾	336,8	371,9
	Salada Legumes	Feijão verde, milho e cenoura cozidos	29,6	29,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Pausa letiva		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
3ª Feira	Sopa	Carnaval		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
4ª Feira	Sopa	Pausa letiva		
	Prato			
	Veget.			
	Salada Legumes			
	Sobremesa			
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	95,2	95,2
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	357,3	385,1
	Veget.	Strogonoff de tofu (com bebida vegetal) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Esparguete	331,1	365,6
	Salada Legumes	Salada de beterraba, rúcula e milho	22,9	24,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de alface	80,0	80,0
	Prato	Abrótea estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	174,6	194,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batatas cozidas	280,7	331,9
	Salada Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	8,7	10,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	58,8	58,9
	Prato	Tirinhas de Peru estufados com cenoura e arroz	295,0	317,8
	Veget.	Hamburguer de feijão com espinafres ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ e arroz alegre	438,8	456,4
	Salada Legumes	Salada de tomate e couve roxa	6,2	8,7
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres (folha)	75,3	75,3
	Prato	Peixe vermelho assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada de batata (ovo e cenoura) ⁽³⁾	268,2	294,1
	Veget.	Favas salteadas com batatas e cenoura	243,3	276,2
	Salada Legumes	Brócolos e cenoura cozidos	7,4	7,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	74,7	74,7
	Prato	Novilho estufado (fatia) em molho de tomate e manjerição com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	343,8	370,9
	Veget.	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	467,0	501,3
	Salada Legumes	Salada de tomate, milho e rúcula	24,5	26,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve galega	75,6	75,6
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata palha e molho bechamel) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	402,3	478,4
	Veget.	Gratinado de lentilhas (batata palha, cenoura ralada e bebida vegetal) ⁽⁵⁾⁽⁶⁾	343,9	391,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa ripada e cenoura ralada	10,7	13,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura (ralada)	74,7	74,7
	Prato	Rancho com carne de porco e enchidos (carne de porco estufada com grão, massa macarronete, couve lombarda, cenoura e chouriço de carne) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	460,9	505,1
	Veget.	Rancho de legumes (grão estufado com massa, cenoura e couve lombarda) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	362,4	416,8
	Salada Legumes	Brócolos	2,9	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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) 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 alérgenos mencionados na legenda.

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e feijão verde (laminado)	81,2	81,2
	Prato	Perca estufada com molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas coradas	223,7	244,3
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas)	244,5	277,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	83,1	83,1
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja	643,3	691,3
	Veget.	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela e tomate)	330,4	362,4
	Salada Legumes	Salada de cenoura, rúcula e beterraba	8,1	9,6
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Sopa juliana (lombardo e cenoura ripado)	76,2	76,2
	Prato	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozidas) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	406,9	449,2
	Veget.	Salada de feijão frade, batata e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	351,3	367,0
	Salada Legumes	Couve flor, feijão verde e cenoura cozidos	11,8	13,1
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas com cenoura ralada	95,8	95,8
	Prato	Panado de Frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	283,5	307,0
	Veget.	Seitan ao alinho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ com esparguete	318,2	342,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, beterraba e alface	6,7	7,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	72,5	72,5
	Prato	Pescada assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura	259,4	280,4
	Veget.	Almôndegas de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ com Arroz de cenoura	361,2	414,1
	Salada Legumes	Brócolos, milho e curgete cozidos	24,0	25,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Pudim flan ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 71,0	86,0 / 71,0

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.

		JI	1º CEB	
		Energia (kcal)	Energia (kcal)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de agrião	76,6	76,6
	Prato	Chilli de vaca (feijão encarnado estufado com carne picada e pimentos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ com arroz branco	395,6	438,6
	Veget.	Feijão encarnado estufado com pimentos e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	423,7	442,1
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e milho	22,4	23,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora e curgete	73,5	73,5
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batatas, azeitonas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁸⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	227,8	261,0
	Veget.	Favas estufas com cenoura e alho frances ⁽⁹⁾ , com batata assada	252,0	287,8
	Salada Legumes	Alface, cenoura e beterraba	7,3	8,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (brócolos e alho francês) ⁽⁹⁾	83,9	83,9
	Prato	Lombo de porco estufado com cenoura e massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	322,1	347,6
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate com massa laços	301,3	334,0
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e cenoura estufados	62,3	64,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa (juliana)	76,8	76,8
	Prato	Caril de abrótea ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	289,2	309,5
	Veget.	Caril de lentilhas com couve flor ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ e arroz branco	363,0	412,5
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e nabo cozidos	7,4	10,3
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Gelatina ⁽¹²⁾	86,0 / 149,2	86,0 / 149,2
6ª Feira	Sopa	Creme de grão com nabiças (folha) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	102,5	102,5
	Prato	Perna de peru assado (fatia) com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	342,7	366,5
	Veget.	Tofu no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽⁶⁾ , esparguete	315,3	349,8
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	22,1	22,8
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.

			JI	1º CEB
			Energia (kcal)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e curgete	73,5	73,5
	Prato	Filetes de tilápia de tomatada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz	253,0	325,4
	Veget.	Pastéis de feijão com cogumelos e cenoura no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , batatas coradas	400,3	416,2
	Salada Legumes	Salada de couve roxa, cenoura e milho	26,1	28,5
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
3ª Feira	Sopa	Sopa juliana ⁽⁹⁾	79,1	79,1
	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	334,7	360,9
	Veget.	Bolonhesa de lentilhas (estufado) com Massa espiral	328,2	379,4
	Salada Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	5,3	6,0
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
4ª Feira	Sopa	Creme de brócolos com abóbora (aos cubos)	86,0	86,0
	Prato	Peixe vermelho de cebolada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ e Batata corada com ervas aromáticas	217,8	238,1
	Veget.	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão verde e arroz branco	341,3	377,5
	Salada Legumes	Curgete, cenoura e couve lombarda cozidas	10,4	12,2
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) ou Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	86,0 / 103,5	86,0 / 103,5
5ª Feira	Sopa	Creme de favas	75,4	75,4
	Prato	Medalhões de pescada no forno com molho de tomate e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco	287,2	309,8
	Veget.	Guisado de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com esparguete	442,0	477,3
	Salada Legumes	Salada de pimento, alface e miho	23,7	24,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com grelos (folha)	55,2	55,2
	Prato	Frango Assado com batata frita Pála Pála ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	421,4	461,5
	Veget.	Assado de grão, brócolos, abóbora e pão ralado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , com arroz	390,6	445,1
	Salada Legumes	Feijão verde, curgete e milho salteados	72,5	74,4
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	86,0	86,0

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.