

		JI / 1º CEB				
		H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)	
2ª Feiça	Sopa	Sopa de couve lombarda	10,6	3,1	2,0	84,6
	Prato	Perca assada (posta) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	16,9 / 20,2	7,0 / 7,0	20,1 / 21,4	213,5 / 233,1
	Veget.	Ensopado de favas (estufadas com beringela e tomate com batatas cozidas) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,8 / 35,9	3,8 / 4,0	12,4 / 15,1	223,8 / 265,3
	Salada Legumes	Salada de alface, milho e tomate	5,5 / 5,6	0,9 / 0,9	1,4 / 1,4	38 / 38,8
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feiça	Sopa	Sopa de feijão verde	12,1	3,2	2,4	95,4
	Prato	Arroz de Pato no forno com laranja ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	38 / 42,1	46,4 / 49,3	17,4 / 18,7	643,3 / 691,3
	Veget.	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (curgete e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,2 / 56,9	6,7 / 6,8	14,0 / 16,8	322,8 / 372,3
	Salada Legumes	Salada de cenoura, pepino e beterraba	1,1 / 1,4	0,1 / 0,1	0,3 / 0,4	7,7 / 9,1
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feiça	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	9,5	3,2	1,8	78,0
	Prato	Bacalhau cozido com todos (ovo, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	20,1 / 23,6	7,7 / 8,2	19,8 / 22,2	235,4 / 263,1
	Veget.	Falafel de grão no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Batatas cozidas	41,3 / 49,8	7,1 / 7,6	10,3 / 12,7	284,3 / 335,5
	Salada Legumes	Feijão verde cozido	0,6 / 0,7	0,0 / 0,1	0,3 / 0,4	5,1 / 6,0
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feiça	Sopa	Sopa de abóbora com agrião (folha)	10,5	3,3	2,2	87,3
	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⁾	49,9 / 56	14,8 / 15,2	29,1 / 31,2	466,8 / 505,7
	Veget.	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ com Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	69,6 / 73,7	4,5 / 4,5	20,6 / 21,0	441,4 / 459,8
	Salada Legumes	Salada de tomate, couve roxa e alface	1,1 / 1,3	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	8,5 / 10,0
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feiça	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	8,5	3,2	2,3	79,7
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41,3 / 46,9	4,5 / 4,8	25,9 / 31,5	329 / 380,4
	Opção [†]	Massinha (macarronete) de tamboril ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	33,7 / 37,4	4,2 / 4,3	23,8 / 25,3	273,4 / 296,2
	Salada Legumes	Cogumelos, cenoura ralada e curgete ralada salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	2,0 / 2,1	5,3 / 5,3	1,8 / 1,8	65,4 / 65,5
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	13,7 / 3,6	0,4 / 0,3	0,7 / 0,4	64,5 / 18,3

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) Aipo; (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 Feiça	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	9,5	3,2	1,8	78,0
	Prato	Coxas de frango no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Massa laços ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,8 / 36,3	16,6 / 17,2	24,3 / 25,6	382,6 / 408
	Veget.	Lentilhas estufadas com milho e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa laços ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	57,4 / 65,9	4,9 / 5,0	16,9 / 20,1	358,9 / 410,1
	Salada Legumes	Salada de tomate, pepino e couve roxa	1,2 / 1,4	0,1 / 0,1	0,5 / 0,6	9,4 / 11,1
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
3ª Feiça	Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa ripada ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,3	3,7	4,0	123,1
	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⁾	35,8 / 39,7	28,7 / 29,7	18,3 / 19,4	477 / 506,1
	Veget.	Seitan no forno com molho de citrinos (laranja e limão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	37,6 / 41,9	4,0 / 4,2	13,6 / 16,6	245,4 / 276,7
	Salada Legumes	Nabo, feijão verde e abóbora salteados ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	1,1 / 1,3	5,1 / 5,1	0,4 / 0,5	53,6 / 55,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
4ª Feiça	Sopa	Sopa de tomate	10,5	3,3	2,0	84,6
	Prato	Febras estufadas ao alinho ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	32,1 / 35,6	8,0 / 8,3	25,1 / 26,8	305,1 / 329,7
	Veget.	Favas estufadas com cenoura e alho francês ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	46,2 / 52,5	4,7 / 4,9	15,8 / 18,7	313,6 / 357,2
	Salada Legumes	Salada de beterraba, alface e milho	5,2 / 5,3	0,9 / 0,9	1,3 / 1,4	36,6 / 37,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
5ª Feiça	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	6,3	3,1	1,0	60,7
	Prato	Salada de abrótea com batata, cenoura e ervilhas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	20 / 23,7	5,2 / 5,3	18,4 / 19,8	208,9 / 230,8
	Veget.	Ervilhas estufadas em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,8 / 48,6	4,6 / 4,9	12,8 / 15,0	287,8 / 327,2
	Salada Legumes	Curgete e brócolos cozidos	0,9 / 0,9	0,2 / 0,2	0,9 / 0,9	9,8 / 10,2
	Sobremesa	Fruta da época	13,7	0,4	0,7	64,5
6ª Feiça	Sopa	Sopa de espinafres ⁽⁹⁾	10,2	3,2	1,9	83,2
	Prato	Hambúrguer (100% carne de vaca) com cogumelos e cebola caramelizada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e Batata frita ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	49,1 / 53,0	21,6 / 22,0	25,1 / 26,5	496,4 / 520,8
	Veget.	Chilli de feijão com cogumelos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	67,8 / 71,9	4,5 / 4,5	19,9 / 20,3	427,8 / 446,2
	Salada Legumes	Salada de alface, pepino e tomate	0,8 / 0,9	0,1 / 0,1	0,4 / 0,5	6,5 / 7,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ⁽¹²⁾	13,7 / 36,5	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	64,5 / 149,2

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.