Ementa

18 A 22 MAIO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração[1][3][6][7][8][12]	81,0	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Febrinhas de Porco Grelhadas[1][9][10][11] c/ arroz de cenoura e milho[1][9][10][11], salada	368,4	
	Adultos	Febras de Porco alentejanas c/ coentros e pimenta[1][9][10][11][12], Arroz de cenoura e milho[1][9][10][11] e Salada		693,3
	Dieta	Bife de Peru Grelhado[1][9][10][11] c/ Arroz de cenoura[1][9][10][11], salada	234,6	401,1
	Vegetariano	Tiras de Tofu de Cebolada[1][6][9][10][11] c/ Arroz de cenoura[1][9][10][11]	329,1	538,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Nabiças[1][3][6][7][8][12]	69,7	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura[2][4][14]	216,9	
	Adultos	Pescada à Zé do Pipo[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][12][13][14], salada		584,6
	Dieta	Pescada Cozida[2][4][14] c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos	177,6	388,9
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Feijão Verde[3]	243,4	459,5
	Sobremesa	Gelatina[1][3][6][7][8][12]	60,0	
4ª. Feira	Sopa	Alho Francês[1][3][6][7][8][9][12]	94,1	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Jardineira[1][6][9][10][11] c/ salada	311,7	
	Adultos	Jardineira[1][3][6][7][9][10][11][12] c/ salada		665,4
	Dieta	Carne de Vaca cozida c/ esparguete[1][3][6][10] e brócolos cozidos	314,7	648,3
	Vegetariano	Feijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos[1][6][9][10][11][12][13], esparguete[1][3][6][10] e brócolos	369,0	677,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª. Feira	Sopa	Canja de galinha[1][3][6][10]	119,7	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Douradinhos no Forno[1][2][3][4][6][7][10][14] c/ arroz de tomate[1][9][10][11] e salada	338,6	
	Adultos	Tintureira Frita em Farinha de Milho[1][2][3][4][6][9][10][11][14] c/ arroz de tomate[1][9][10][11] e salada		584,5
	Dieta	Tintureira no Forno c/ alho e limão[1][2][4][9][10][11][12][14], Arroz branco[1][9][10][11] e Feijão verde cozidos	267,7	434,2
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Cenoura e Curgete[1][6][9][10][11], arroz branco[1][9][10][11]	377,3	694,6
	Sobremesa	Arroz Doce[1][3][7][9][10][11]	147,6	
6ª. Feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas[1][3][6][7][8][9][10][12]	104,0	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos)[1][3][6][9][10][11][13]	299,3	
	Adultos	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo)[1][3][6][7][9][10][11][12][13]		851,4
	Dieta	Frango Estufado simples c/ Macarrão, Lombardo, Cenoura e Cogumelos[1][3][6][9][10][11][12]	218,0	411,4
	Vegetariano	Ranchinho de Legumes c/ Seitan (grão, macarrão, lombardo, cenoura e cogumelos)[1][3][6][10][11][12][13]	285,0	793,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

25 A 29 MAIO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Legumes[1][3][6][7][8][9][12]	61,1	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Peito de Peru no forno[1][6][9][10][11] c/ esparguete[1][3][6][10] e salada	324,8	
	Adultos	Peito Peru à Valenciana (c/ arroz)[1][6][9][10][11][12] e Salada		633,8
	Dieta	Bife Peru[1][9][10][11] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Feijão verde cozido	218,0	516,7
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja[1][3][6][8][9][10][11] c/ Salada	363,0	632,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Feijão Verde[1][3][6][7][8][12]	82,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Lombinhos de Escamudo Assados[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ batata assada[1][9][10][11] e brócolos cozidos	233,7	
	Adultos	Carapaus Fritos[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ arroz de pimentos[1][9][10][11] e salada		540,7
	Dieta	Lombinhos de Salmão Assados Simples[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ batata assada[1][9][10][11] e brócolos cozidos	404,1	772,6
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura[1][6][9][10][11] c/ batata assada[1][9][10][11]	288,8	613,0
	Sobremesa	Leite Creme[1][7][12]	95,2	
4ª. Feira	Sopa	Creme de Abóbora[1][3][6][7][8][12]	62,8	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Carne de Porco à Portuguesa c/ cenoura estufada[1][4][7][8][9][10][11][12][13]	329,2	
	Adultos	Carne de Porco à Portuguesa c/ cenoura estufada e chouriço[1][3][4][6][7][8][9][10][11][12][13]		842,4
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ cenoura[1][6][9][10][11], Massa[1][3][6][10] e salada	391,8	794,9
	Vegetariano	Favas estufadas c/ Soja e Coentros[1][6][8][9][10][11], Salada	309,7	462,1
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Nabiças[1][3][6][7][8][12][13]	117,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Pescada à Brás[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][13][14], salada	442,3	
	Adultos	Pescada à Brás[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][13][14], salada		757,9
	Dieta	Pescada Cozida[2][4][14] c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos	214,5	471,8
	Vegetariano	Seitan de cebolada[1][6][9][10][11][13] c/ batata cozida	167,8	518,4
	Sobremesa	Gelatina[1][3][6][7][8][12]	60,0	
6ª. Feira	Sopa	Lombardo e Cenoura[1][3][6][7][8][12]	75,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Perna de Frango Corada[1][6][9][10][11][12] c/ Arroz lombardo e cenoura ralados[1][9][10][11]	452,4	
	Adultos	Frango Estufado[1][6][9][10][11][12] c/ Arroz de lombardo e cenoura ralados[1][9][10][11] e Batata Frita		916,3
	Dieta	Perna de Frango Corada Simples[1][6][9][10][11] c/ arroz branco[1][9][10][11], batata frita e salada	308,6	650,9
	Vegetariano	Feijoada de Seitan[1][6][9][10][11][13] c/ arroz[1][9][10][11]	337,3	776,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

01 A 06 JUNHO

2ª. Feira	Sopa	Ervilhas[1][3][6][7][8][12]	75,5	
	Sopa (adultos)	da Pedra[1][3][6][7][9][10][11][12]	688,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Frango Salteadas c/ Cogumelos[1][6][9][10][11][12], arroz de cenoura[1][9][10][11] e salada	318,9	
	Adultos	Tirinhas de frango c/ caril e leite de coco[1][5][6][7][8][9][10][11][12], Arroz de cenoura[1][9][10][11]		851,9
	Dieta	Tirinhas de Frango Estufadas Simples[1][6][9][10][11] c/ Arroz de cenoura[1][9][10][11] Feijão verde cozido	288,9	496,0
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Seitan, Cogumelos, Milho e Cenoura[1][6][9][10][11][12][13], Arroz[1][9][10][11]	304,7	600,4
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Juliana[1][3][6][7][8][9][12]	85,8	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Lasanha de Atum c/ espinafres e cenoura ralada[1][3][4][6][7][9][10][11],	460,7	
	Adultos	Lasanha de Atum c/ espinafres e cenoura ralada[1][3][4][6][7][9][10][11],		644,0
	Dieta	Abrótea Estufada simples[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ massa[1][3][6][10] e brócolos cozidos	216,4	498,1
	Vegetariano	Lasanha Vegetariana c/ Soja[1][3][6][7][8][9][10][11] e salada	455,3	652,2
	Sobremesa	Arroz Doce[1][3][7][9][10][11]	147,6	
4ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes c/ Massinhas[1][3][6][7][8][9][12]	107,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Favas c/ Carne de Porco[1][6][9][10][11], Salada	308,4	
	Adultos	Favas c/ Carne de Porco e Chouriço[1][3][6][7][9][10][11][12], Salada		625,9
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples[1][6][9][10][11] c/ macedónia de batata e legumes cozidos	311,7	563,6
	Vegetariano	Tofu à Portuguesa[1][6][8][9][10][11][13]	287,0	652,2
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª. Feira	Sopa	FERIADO		
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo			
	Adultos			
	Dieta			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
6ª. Feira	Sopa	Nabiças[1][3][6][7][8][12]	87,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos[1][3][6][9][10][11]	253,1	
	Adultos	Perna de Peru Assada c/ Laranja[1][6][9][10][11][12] e Batata assada[1][9][10][11]		640,5
	Dieta	Massinha de Peru Simples c/ Cenoura[1][3][6][9][10][11] e brócolos cozidos	359,7	594,8
	Vegetariano	Estufadinho de Lentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa[1][3][6][9][10][11]	345,4	709,3
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

08 A 12 JUNHO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Alho Francês c/ Cenoura[1][3][6][7][8][9][12]	94,1	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Bolonhesa de Vaca c/ esparguete[1][3][6][7][9][10][11][12] e salada	340,5	
	Adultos	Bolonhesa de Vaca c/ esparguete[1][3][6][7][9][10][11][12] e salada		667,5
	Dieta	Bife de Peru Grelhado[1][9][10][11] c/ esparguete[1][3][6][10] e salada	207,8	497,9
	Vegetariano	Esparguete Guisado c/ Tofu, Milho e Cenoura e salada[1][3][6][9][10][11]	326,3	654,0
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Primavera[1][3][6][7][8][12]	93,5	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Pescada c/ Salada Russa[2][3][4][14]	218,1	
	Adultos	Pescada c/ Salada Russa[2][3][4][14]		485,6
	Dieta	Medalhões de Pescada no Forno Simples[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ Batata cozida	177,9	434,4
	Vegetariano	Soja Estufada[1][6][8][9][10][11] c/ arroz de brócolos[1][9][10][11] e salada	391,3	634,8
	Sobremesa	Pudim Flan[1][3][7][12]	104,0	
4ª. Feira	Sopa	FERIADO		
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo			
	Adultos			
	Dieta			
	Vegetariano			
	Sobremesa			
5ª. Feira	Sopa	da Horta[1][3][6][7][8][12][13]	84,7	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Arroz malandrinho de Salmão[1][2][4][6][9][10][11][12][14]	420,9	
	Adultos	Arroz malandrinho de Salmão[1][2][4][6][9][10][11][12][14]		846,7
	Dieta	Massinha de Salmão Simples c/ Coentros[1][2][3][4][6][9][10][11][14] e salada	407,7	703,3
	Vegetariano	Massinha de Grão, Brócolos, Tomate e Coentros[1][3][6][9][10][11][13]	340,6	609,0
	Sobremesa	Gelatina[1][3][6][7][8][12]	60,0	
6ª. Feira	Sopa	Feijão c/ Couve[1][3][6][7][8][12][13]	112,8	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Feijoada de Carnes Simples (s/ enchidos)[1][6][9][10][11][13] c/ arroz branco[1][9][10][11]	413,5	
	Adultos	Feijoada de Carnes à Portuguesa[1][3][6][7][9][10][11][12] c/ arroz branco[1][9][10][11]		975,5
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples[1][6][9][10][11] c/ Arroz branco[1][9][10][11] e brócolos	447,6	514,9
	Vegetariano	Feijoada Vegetariana (c/ seitan)[1][6][9][10][11][12][13] c/ arroz branco[1][9][10][11]	337,3	776,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

15 A 19 JUNHO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Brócolos[1][3][6][7][8][12]	69,9	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Frango assado[1][6][9][10][11] c/ Arroz de cenoura[1][9][10][11] e salada	412,4	
	Adultos	Frango assado[1][6][9][10][11][12] c/ esparguete[1][3][6][10] e salada		937,8
	Dieta	Frango estufado ao natural[1][6][9][10][11] c/ Arroz de cenoura[1][9][10][11] e salada	267,4	474,7
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas em Molho de Tomate[1][6][9][10][11][12] c/ Arroz de cenoura[1][9][10][11]	323,2	597,7
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Espinafres[1][3][6][7][8][9][12]	69,7	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Salada de Atum[3][4][6][13] c/ Batata e salada	409,1	
	Adultos	Salada de Atum c/ Feijão Frade e Ovo picado[3][4][6][13] c/ Batata		591,9
	Dieta	Red Fish Cozido[2][4][14] c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	217,7	477,3
	Vegetariano	Salada (quente) de Feijão Frade, Ovo, Batata e Cenoura[3][6][13]	311,2	499,4
	Sobremesa	Gelatina[1][3][6][7][8][12]	60,0	
4ª. Feira	Sopa	Feijão Branco c/ Couve[1][3][6][7][8][12][13]	119,4	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Almôndegas de Vaca c/ cogumelos e cenoura[1][6][7][9][10][11][12], Massa[1][3][6][10]	283,7	
	Adultos	Almôndegas de Vaca c/ cogumelos e cenoura[1][6][7][9][10][11][12], Massa[1][3][6][10]		678,3
	Dieta	Bifinhos de Frango Grelhados[1][9][10][11] c/ Massa[1][3][6][10] e cenoura cozida e Feijão verde cozido	246,8	539,2
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Tofu, Ervilhas e Cenoura[1][3][6][9][10][11]	319,8	667,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª. Feira	Sopa	Alho Francês[1][3][6][7][8][9][12]	94,1	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Filetes de Pescada Dourados[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][14] c/ arroz de tomate[1][9][10][11] e salada	386,4	
	Adultos	Filetes de Pescada Dourados[1][2][3][4][6][7][8][9][10][11][14] c/ arroz de tomate[1][9][10][11] e salada		666,2
	Dieta	Filetes de Pescada no Forno[1][2][4][6][9][10][11][14] c/ Arroz branco[1][9][10][11] e Brócolos cozidos	244,4	412,2
	Vegetariano	Feijão Manteiga Guisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos[1][6][9][10][11][12][13], arroz branco[1][9][10][11]	436,5	645,4
	Sobremesa	Arroz Doce[1][3][7][9][10][11]	147,6	
6ª. Feira	Sopa	Creme de Legumes[1][3][6][7][8][9][12]	81,0	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Peito de Peru Assado[1][6][9][10][11] c/ batata assada[1][9][10][11] e feijão verde cozido	242,2	
	Adultos	Peito de Peru Assado[1][6][9][10][11][12] c/ Puré de Maçã, batata assada[1][9][10][11] e feijão verde cozido		710,7
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples[1][6][9][10][11] c/ batata e feijão verde cozidos	200,3	539,3
	Vegetariano	Salteado de seitan c/ legumes (cenoura, feijão verde, couve)[1][6][9][10][11][13], batata cozida	215,4	602,0
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos

Ementa

22 A 26 JUNHO

			KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Creme de Abóbora[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	65,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Arroz de Aves no Forno[(1)(3)(9)(10)(11)] c/ salada	283,2	
	Adultos	Arroz de Aves à antiga (c/ chouriço)[(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)] e salada		773,0
	Dieta	Arroz de Aves no Forno Simples[(1)(3)(9)(10)(11)], salada	283,2	503,6
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos[(1)(3)(7)(9)(10)(11)], arroz de couve e cenoura[(1)(9)(10)(11)]	268,9	579,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
3ª. Feira	Sopa	Lombardo[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	75,3	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Salada de Salmão c/ batata, cenoura, brócolos e milho[(2)(4)(14)]	404,2	
	Adultos	Lombinhos de Salmão[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)] c/ Batata corada[(1)(9)(10)(11)] e Cenoura		838,9
	Dieta	Lombinhos de Salmão[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)] c/ Batata corada[(1)(9)(10)(11)] Cenoura e Feijão verde cozido	380,8	766,2
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura [(1)(6)(8)(9)(10)(11)(12)] e batata corada[(1)(9)(10)(11)]	334,6	542,5
	Sobremesa	Arroz Doce[(1)(3)(7)(9)(10)(11)]	147,6	
4ª. Feira	Sopa	Feijão Verde[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	82,6	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Frango Guisado c/ Ervilhas[(1)(6)(9)(10)(11)] e Massa Penne[(1)(3)(6)(10)], salada	417,5	
	Adultos	Frango Guisado c/ Ervilhas[(1)(6)(9)(10)(11)(12)] e Massa Penne[(1)(3)(6)(10)], salada		915,8
	Dieta	Frango Estufado Simples[(1)(6)(9)(10)(11)] c/ Massa Penne[(1)(3)(6)(10)], salada	241,7	462,5
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Seitan e Legumes[(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)], massa Penne[(1)(3)(6)(10)]	304,6	725,0
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	
5ª. Feira	Sopa	Grão c/ Nabiças[(1)(3)(6)(7)(8)(12)(13)]	113,5	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Bacalhau c/ Natas[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)]	342,6	
	Adultos	Bacalhau c/ Natas[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(14)]		833,6
	Dieta	Fogonero no forno simples[(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)] c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	244,4	450,1
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	267,7	565,9
	Sobremesa	Pudim Flan[(3)(7)(12)]	104,0	
6ª. Feira	Sopa	Creme de Alface[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]	64,4	
	Pré-escolar, 1º e 2º Ciclo	Bolonhesa de carne de vaca[(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)] c/ Massa[(1)(3)(6)(10)]		
	Adultos	Bolonhesa de carne de vaca[(1)(6)(7)(9)(10)(11)(12)] c/ Massa[(1)(3)(6)(10)]		
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples[(1)(6)(9)(10)(11)] c/ arroz branco[(1)(9)(10)(11)] e salada	342,8	575,9
	Vegetariano	Chilli de Cogumelos e Couve c/ Tofu[(1)(6)(9)(10)(11)(12)], arroz branco[(1)(9)(10)(11)] e salada	417,1	671,4
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7	

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.

As ementas podem ser alteradas por motivos imprevistos