

		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal	
6. ^a Feira 12-09	Sopa	Creme de hortaliças e aipo Ingredientes: batata, cenoura, aipo, feijão-verde, ervilhas, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas Ingredientes: pescada, condimentos, sal, azeite, cebola, ervilhas e arroz	21,4	30	71	648,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúrguer de grão	15,3	9,6	80,8	471
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
4. ^a Feira 13-09	Sopa	Puré de feijão branco com couve penca ripada Ingredientes: batata, feijão-branco, cenoura, alho francês, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
		Carne de porco estufada com feijão-verde, cenoura e batata Ingredientes: carne de porco aos cubos, cenoura, cebola, tomate, azeite, sal e batata comum	41,3	21,5	77,7	676
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura e couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	20,7	8,4	43,3	333
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.