

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de alface com abóbora aos cubos e grelos		114
	Prato	Bolonhesa de aves (carne picada de aves) com salada de alface, tomate e couve roxa	Glúten, Soja, Sulfitos	261/327
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com espinafres, batata cozida e salada de tomate e pepino		374/392
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Espinafres com grão		147
	Prato	Salada russa de perca (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	Peixe	225/289
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com rebentos de soja e açafrão com arroz branco couve flor, cenoura e feijão verde	Soja, Sulfitos	278/313
	Sobremesa	Leite Creme / fruta da época	Leite	194/194 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g 200ml ,pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Hortaliça e beterraba		143
	Prato	Feijoada de peru (perna de peru) com arroz branco lombardo e cenoura ao cubo		357/450
	Vegetariano*	Empadão de grão e salada de alface, couve roxa e tomate		310/361
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar 200ml, pão com fiambre/chourição e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280/287
5ª Feira	Sopa	Couve coração		129
	Prato	Filetes de cavala c/ ervas aromáticas, batata cozida, brócolos, cenoura e feijão verde	Peixe	335/389
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com tomate e arroz, brócolos, abóbora e feijão verde		444/479
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ logurte de aromas	Leite	38/52/89
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g 200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	351/293
6ª Feira	Sopa	Feijão verde		116
	Prato	Arroz de pato com salada de alface, tomate e beterraba		445/550
	Vegetariano*	Jardineira de legumes e salada de alface, tomate e beterraba		280/318
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	243

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

***Salvaguardam-se possíveis alterações na ementa motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Puré de alho francês com couve branca		125
	Prato	Arroz à Valenciana (açafraão, peito de frango, salsichas , cenoura, ervilhas e pimentos)	Aipo, Soja	259/294
	Vegetariano*	Lasanha de legumes (nabiça, couve flor, lentilhas, brócolos, couve de bruxelas e cenoura)	Glúten	356/422
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Caldo verde		141
	Prato	Atum com salada de feijão frade, ovo , batata, cenoura e salada de beterraba, e tomate	Peixe, Ovo	490/540
	Vegetariano*	Gratinado de batata , grão e brócolos com salada de beterraba, e tomate	Glúten	320/371
	Sobremesa	Gelatina Vegetal / fruta da época	Sulfitos	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Canja c/ massinhas e Puré de beterraba e nabo(vegetarianos)	Glúten	151/221/ 124
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e couve roxa		369/444
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa		319/371
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280/287
5ª Feira	Sopa	Couve portuguesa com nabo		126
	Prato	Lombos de pescada estufados c/ batata, couve lombarda, brócolos e feijão verde	Peixe	259/294
	Vegetariano*	Gratinado de batata , grão e brócolos com couve lombarda e feijão verde	Glúten	326/377
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ logurte de aromas	Leite	38/52/89
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	351/293
6ª Feira	Sopa	Grelos com cenoura		124
	Prato	Chili (carne picada aves , feijão catarino), arroz e cenoura aos cubos	Soja, Glúten, Sulfitos	360/425
	Vegetariano*	Feijão estufado com espinafres e batata cozida, salada de tomate e beterraba		375/393
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	243

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

***Salvaguardam-se possíveis alterações na ementa motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)		116
	Prato	Carne de porco assada fatiada, esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa	Glúten	334/418
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa	Glúten, Sulfitos	185/221
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Creme de courgete e couve portuguesa		123
	Prato	Lombos de salmão e stufado com tomate, ervas aromáticas, batata, cenoura e brócolos cozidos	Peixe	390/460
	Vegetariano*	Salada de grão , batata, brócolos, cenoura e nabos		279/330
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	Leite, Ovo	292/292 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas com alho francês		138
	Prato	Coxas de frango estufada com arroz de feijão, lombardo e cenoura		311/385
	Vegetariano*	Feijão estufado com arroz , couve lombardo e cenoura		436/471
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chourição e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280/287
5ª Feira	Sopa	Abóbora com espinafres		117
	Prato	Saladinha de bacalhau com grão, cenoura, ovo, batata e salsa picada . Salada de alface e beterraba	Peixe, Ovo	350/368
	Vegetariano*	Soja estufada com cenoura, batata cozida, feijão verde, couve-flor e courgette	Soja	293/346
	Sobremesa	Gelatina vegetal/fruta da época	Sulfitos	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g 200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	351/293
6ª Feira	Sopa	Creme de Beterraba		124
	Prato	Perna Perú estufada (desfiada) com ervas aromáticas, massa espiral e salada de couve roxa, alface e pimento	Glúten	273/338
	Vegetariano*	Gratinado de batata, grão e brócolos, salada de couve roxa alface e pimento	Glúten	326/377
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	243

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

***Salvaguardam-se possíveis alterações na ementa motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Nabiça		128
	Prato	Bolonhesa de aves (carne picada Aves) massa esparguete ,salada de tomate cenoura e couve roxa	Glúten, Soja, Sulfitos	261/327
	Vegetariano*	Feijão estufado com espinafres e batata cozida, salada de tomate e beterraba		375/393
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano*			
	Sobremesa			
	Pão			
	Lanche**			
4ª Feira	Sopa	Beterraba e couve flor		135
	Prato	Carne de vaca aos cubos estufada com ervilhas, massa macarronete e salada de couve roxa , pimento e alface	Glúten	317/431
	Vegetariano*	Empadão de grão e salada de couve roxa, pimento e tomate		311/362
	Sobremesa	Fruta da época		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chourição e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280/287
5ª Feira	Sopa	Caldo verde		130
	Prato	Bacalhau gratinado (batata palha e cenoura ralada) com salada de alface e pepino	Peixe, leite	327/411
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco, salada de alface e pepino		305/357
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ logurte de aromas	Leite	38/52/89
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g 200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	351/293
6ª Feira	Sopa	Cenoura com agrião		115
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de lentilhas e salada de alface, milho e couve roxa		331/392
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com feijão verde, rebentos de soja , puré de batata c om salada de alface, milho e couve roxa	Sulfitos, Soja	231/249
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	243

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

*A opção Vegetariano está disponível para os alunos que usufruam deste tipo de alimentação, consoante indicação prévia e devidamente fundamentada pelos EE

**A refeição lanche é servida diariamente aos alunos que frequentam os Jardins de Infância.

***Salvaguardam-se possíveis alterações na ementa motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha