

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Panadinhos de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten	324/407
	Vegetariano*	Rissóis de legumes no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	397/432
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	Glúten	130
	Prato	Meia desfeita de paloco (paloco, grão, batata cozida e salsa) e salada de tomate, couve roxa e milho	Peixe	351/412
	Vegetariano*	Salada de ovo, grão, batata cozida e salada de tomate, couve roxa e milho	Ovo	452/487
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	-	116
	Prato	Tirinhas de vaca com espirais tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	309/390
	Vegetariano*	Soja estufada com espirais tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	312/382
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Creme de feijão manteiga com couve lombarda	-	127
	Prato	Lombos de salmão no forno com puré de batata e legumes salteados (alho francês, curgete e cenoura)	Peixe, Leite	396/466
	Vegetariano*	Empadão de puré de batata e legumes (alho francês, curgete e cenoura)	Leite	142/160
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Creme de beterraba	-	124
	Prato	Coxinhas de frango assadas com tomilho, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino		326/400
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino		278/330
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijia, 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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura	-	133
	Prato	Lombo de porco no forno com esparguete e salada de tomate, pepino e pimento	Glúten	331/411
	Vegetariano*	Crepe de legumes no forno com esparguete e salada de tomate, pepino e pimento	Glúten, Soja, Sementes de sésamo	242/313
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Grelas	-	124
	Prato	Salada de feijão frade, atum e ovo e batata com alface, tomate e cenoura	Ovo, Peixe	482/575
	Vegetariano*	Salada de feijão frade, ovo e batata com alface, tomate e cenoura	Ovo	518/536
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Bifes de frango estufados com cogumelos, arroz de milho e salada de tomate, pepino e couve roxa		312/387
	Vegetariano*	Feijão catarino estufado com cogumelos, arroz de milho e salada de tomate, pepino e couve roxa		467/502
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	-	138
	Prato	Lombo de perca no forno com batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	268/303
	Vegetariano*	Hamburguer vegetariano com batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozida	Glúten, Ovo, Soja, Leite	347/365
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades)	-	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Grão e lombardo	-	149
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de alface, cenoura e beterraba		327/362
	Vegetariano*	Empadão (arroz) de soja e salada de alface, cenoura e beterraba	Soja	378/448
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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 rijas, 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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	-	111
	Prato	Chilli vegetariano (soja , feijão catarino, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface, e tomate	Soja	461/496
	Vegetariano*	Chilli vegetariano (soja , feijão catarino, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface, rúcula e tomate	Soja	461/496
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	-	130
	Prato	Salmão no forno com ervas aromáticas, batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Peixe	417/488
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Ovo	267/285
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Abóbora	-	104
	Prato	Rancho de frango (peito de frango aos cubos, grão, macarronete lombardo e cenoura)	Glúten	227/317
	Vegetariano*	Rancho vegetariano (grão, macarronete, lombardo e cenoura)	Glúten	264/333
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	-	138
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Peixe	359/427
	Vegetariano*	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	404/439
	Sobremesa	Leite creme ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	194/194 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	106
	Prato	Peru assado com laranja e puré batata, salada de alface, beterraba e tomate	Leite	280/328
	Vegetariano*	Soja estufada com puré batata, salada de alface, beterraba e tomate	Soja, Leite	328/380
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	-	116
	Prato	Ovos mexidos com salsichas , arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, couve roxa e milho	Ovo, Soja	465/500
	Vegetariano*	Ovos mexidos com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, couve roxa e milho	Ovo	447/483
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Nabiças	-	128
	Prato	Lombinhos de perca no forno com molho de limão, batata cozida, cenoura e brócolos	Peixe	253/288
	Vegetariano*	Soja estufada com batata cozida, cenoura e brócolos	Soja	314/366
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	-	106
	Prato	Carne de vaca ao cubo estufada com espinafres, feijão branco, macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	343/398
	Vegetariano*	Feijão branco estufado espinafres, macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	380/416
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Grão com grelos	-	156
	Prato	Arroz de cavala com salada de alface, pepino e pimento	Peixe	382/454
	Vegetariano*	Empadão de legumes (curgete, alho francês e cogumelos) no forno com salada de alface, pepino e pimento		205/222
	Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época (3 variedades)	-	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Couve coração	-	129
	Prato	Peito de frango estufado com esparguete , salada de alface, couve roxa e milho		272/330
	Vegetariano*	Hambúrguer de legumes no forno com esparguete , salada de alface, couve roxa e milho	Glúten, Ovo, Soja, Leite	281/354
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco) com salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	261/327
	Vegetariano*	Bolonhesa de soja com salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Soja	315/385
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	-	106
	Prato	Tesourinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Peixe	444/479
	Vegetariano*	Rissóis vegetarianos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	382/417
	Sobremesa	Gelado ou Fruta da época (3 variedades)	Leite	237/237 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Lombardo	-	127
	Prato	Massada de frango (macarrão e frango ao cubo) com ervilhas e salada de alface, milho e pimento	Glúten	276/334
	Vegetariano*	Massada de soja (macarrão e soja grossa) com ervilhas e salada de alface, milho e pimento	Glúten, Soja	327/420
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano*			
	Sobremesa			
	Pão			
	Lanche**			
6ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Salada russa de atum (atum, ovo cozido, batata, feijão verde, cenoura, ervilhas e milho)	Ovo, Peixe	321/468
	Vegetariano*	Salada russa de ovo (ovo cozido, batata, feijão verde, cenoura, ervilhas e milho)	Ovo	322/339
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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 usufruem 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.