

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com cenoura	-	133
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de açafrão e salada de tomate, pepino e pimento	-	370/449
	Vegetariano*	Crepe de legumes com arroz de açafrão e salada de tomate, pepino e pimento	Glúten, Soja, Sementes de Sésamo	298/333
	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	Grão e grelos	-	156
	Prato	Cotovelinhos gratinados com atum, milho e feijão verde e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten, Peixe, Leite	360/439
	Vegetariano*	Cotovelinhos gratinados com grão, milho e feijão verde e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	343/412
	Sobremesa	Gelado ou fruta da época (3 variedades)	Leite	204/204 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Creme de beterraba	-	124
	Prato	Bifes de frango estufados com pimentos, arroz de feijão encarnado e salada de tomate, pepino e couve roxa	-	292/348
	Vegetariano*	Legumes estufados (couve flor, cenoura e pimentos) com arroz de feijão encarnado e salada de tomate, pepino e couve roxa	-	431/467
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão 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*	Ovo cozido com batata, brócolos, couve flor e cenoura cozida	Ovo	258/276
	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	Juliana (lombardo e cenoura)	-	116
	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
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido 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- Amendoiros, 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.