



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 1

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL II	KCAL EB1
2 ª F e j r a	Sopa	Feijão verde laminado	-	87	87
	Prato	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4,7	333	380
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com espinafres (puré de batata)	7	272	338
	Hortícolas	Alface e tomate	-	39	57
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª F e j r a	Sopa	Creme de cenoura	-	85	85
	Prato	Chilli vegetariano (soja fina , feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja fina , feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª F e j r a	Sopa	Nabiças	-	100	100
	Prato	Frango estufado (peito aos cubos) com macarrão, ervilhas e manjeriço	1	221	280
	Vegetariano	Legumes estufados (alho francês, cogumelos e curgete) com macarrão, ervilhas e manjeriço	1	159	220
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1,5,7	326	326
5 ª F e j r a	Sopa	Lombardo	-	89	89
	Prato	Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada	4	252	353
	Vegetariano	Tortilha de batata e pimentos com arroz branco	3,7	311	413
	Hortícolas	Couves-de-bruxelas e cenoura cozida	-	62	86
	Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	209/41	209/44
	Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª F e j r a	Sopa	Grão com agrião	-	120	120
	Prato	Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete	1	227	288
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e esparguete	1	249	336
	Hortícolas	Tomate, milho e couve roxa	-	87	107
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1
2 ª F e i r r a	Sopa	Abóbora com ervilhas	-	81	81
	Prato	Filetes de perca no forno com arroz de tomate	4	264	348
	Vegetariano	Estufadinho de ervilhas, cenoura e brócolos com arroz de tomate	-	268	360
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª F e i r r a	Sopa	Creme de beterraba	-	81	81
	Prato	Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	317	379
	Vegetariano	Tofu assado com molho de laranja e macarronete	1,6	238	308
	Hortícolas	Espargado de espinafres	1,12	112	145
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª F e i r r a	Sopa	Caldo verde	-	78	78
	Prato	Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4	271	335
	Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1,6	174	231
	Hortícolas	incorporado no prato	-	-	-
	Sobremesa	Pudim de flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	156/41	156/44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1,7	252	252
5 ª F e i r r a	Sopa	Feijão branco com couve	-	104	104
	Prato	Almôndegas mistas de tomatada com massa espiral	1,6,12	271	335
	Vegetariano	Soja de tomatada com massa espiral	1,6	408	482
	Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª F e i r r a	Sopa	Brócolos	-	93	93
	Prato	Ovos mexidos com arroz de feijão	3	299	410
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz de feijão	3	299	410
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.**



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 3

Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1
2 ª F e i r a	Sopa	Alho francês com cenoura ralada	-	93	93
	Prato	Cubinhos de frango estufados (peito) com cogumelos e esparguete	1,12	207	248
	Vegetariano	Tofu estufado com cogumelos e esparguete	1,6,12	206	258
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-	44	62
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª F e i r a	Sopa	Sopa de tomate com massinhas	1	103	103
	Prato	Empadão de bacalhau (migas de bacalhau e puré de batata)	4,7	166	210
	Vegetariano	Empadão de soja (puré de batata)	6,7	272	343
	Hortícolas	Alface, cenoura e pimentos	-	47	65
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª F e i r a	Sopa				
	Prato				
	Vegetariano				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
	Lanche				
5 ª F e i r a	Sopa	Cenoura com lentilhas	-	86	86
	Prato	Macarronete salteado com atum , tomate e azeitonas	1,4	299	374
	Vegetariano	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	250	348
	Hortícolas	Alface, rúcula e cenoura ralada	-	53	71
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª F e i r a	Sopa	Creme de couve flor	-	81	81
	Prato	Jardineira de vitela (vitela aos cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	326	384
	Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1,6	174	231
	Hortícolas	incorporado no prato	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 4

Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1	
2 ª	Sopa	Creme de grão e brócolos	-	133	133	
	Prato	Arroz de cavala (filetes) com espinafres	4	319	382	
	F e j r a	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	12	279	382
		Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
		Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª	Sopa	Agrião	-	87	87	
	Prato	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e esparguete	1	297	361	
	F e j r a	Vegetariano	Tofu no forno com esparguete	1,6	210	279
		Hortícolas	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
		Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª	Sopa	Curgete com hortelã	-	87	87	
	Prato	Salada de ovo cozido, grão, batata e salsa	3	315	397	
	F e j r a	Vegetariano	Salada de ovo cozido, grão, batata e salsa	3	315	397
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
		Sobremesa	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	128/41	128/44
		Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1,5,7	326	326
5 ª	Sopa	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123/85	123/85	
	Prato	Perna de peru assada com molho de laranja e arroz	-	378	457	
	F e j r a	Vegetariano	Feijão estufado com espinafres e arroz	-	388	459
		Hortícolas	Alface, tomate e milho	-	73	91
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
		Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª	Sopa	Couve portuguesa	-	118	118	
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas e batata cozida	14	246	303	
	F e j r a	Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1,6	197	261
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	-	81	101
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
		Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 5

Semana de 17 a 21 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1
2 ª	Sopa	Feijão verde laminado	-	87	87
	Prato	Tortilha (batata palha, alho francês, cenoura e ovo)	3,7	198	250
	Vegetariano	Tortilha (batata palha, alho francês, cenoura e ovo)	3,7	198	250
	Hortícolas	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª	Sopa	Alface	-	84	84
	Prato	Filetes de perca no forno com coentros e arroz	4	257	341
	Vegetariano	Tofu no forno com coentros e arroz	6	266	352
	Hortícolas	Couves de bruxelas e abóbora no forno	-	58	83
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª	Sopa	Crema de cenoura	-	85	85
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com lentilhas e esparguete	1	372	432
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com cenoura e esparguete	1	240	318
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1,7	252	252
5 ª	Sopa	Feijão branco e lombardo	-	104	104
	Prato	Bife de atum estufado com pimentos e batata cozida	4	268	343
	Vegetariano	Feijão estufado com cenoura, espinafres e batata cozida	-	358	413
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	-	49	71
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	89/41	89/44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª	Sopa	Nabiças	-	100	100
	Prato	Caril de frango e maçã (peito de frango, leite de coco, maçã e caril) com arroz	12	353	429
	Vegetariano	Caril de grão, cenoura e maçã com arroz	12	307	411
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	-	46	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 6

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1
2 ª	Sopa	Espinafres	-	88	88
	Prato	Macarronada de frango (desfiado)	1	342	416
	Vegetariano	Macarronada de soja fina e cogumelos	1,6,12	263	353
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	-	46	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª	Sopa	Caldo verde	-	78	78
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau , batata, ovo cozido, cebolada e salsa)	3,4	222	280
	Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	191	240
	Hortícolas	Alface , rúcula e tomate	-	51	69
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-/-	69/41	69/41
	Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª	Sopa	Couve	-	118	118
	Prato	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz branco	6	428	555
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	351	426
	Hortícolas	incorporado no prato	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1,7	326	326
5 ª	Sopa	Crema de beterraba	-	106	106
	Prato	Couscous com salmão desfiado, cenoura, feijão verde e milho	1,4	419	488
	Vegetariano	Couscous com lentilhas, cenoura, feijão verde e milho	1	279	364
	Hortícolas	incorporado no prato	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	89/41	89/44
	Lanche	logurte sólido de aroma , pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª	Sopa	Cenoura com ervilhas	-	99	99
	Prato	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	215	298
	Vegetariano	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	215	298
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 7

Semana de 31 de outubro a 04 novembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1
2 ª	Sopa	Grelas	-	87	87
	Prato	Lasanha de soja fina e legumes (cenoura, brócolos e cogumelos)	1,3,6,7,12	343	455
	Vegetariano	Lasanha de soja fina e legumes (cenoura, brócolos e cogumelos)	1,3,6,7,12	343	455
	Hortícolas	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
	Sobremesa	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª	Sopa				
	Prato				
	Vegetariano				
	Hortícolas				
	Sobremesa				
	Lanche				
4 ª	Sopa	Abóbora	-	83	83
	Prato	Salada de bacalhau fresco desfiado, ovo cozido, batata e feijão frade	3,4	323	409
	Vegetariano	Salada de ovo cozido, batata e feijão frade	3	412	461
	Hortícolas	Espinafres, tomate e cenoura	-	67	85
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1,5,7	326	326
5 ª	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	102	102
	Prato	Pernas de frango assado com arroz	-	393	484
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz	1,6	214	296
	Hortícolas	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª	Sopa	Alho francês com cenoura ralada e grão	-	110	110
	Prato	Massada de tamboril (cotovelinhos) com coentros	1,4	143	206
	Vegetariano	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	355
	Hortícolas	Alface e couve roxa	-	47	67
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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.



Câmara Municipal de Oeiras

Jardins Infância - 1º Ciclo

EMENTA



Nº 8

Semana de 07 a 11 de novembro de 2022

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL EB1
2 ª F e i r r a	Sopa	Ervilhas com hortelã	-	87	87
	Prato	Roti de peru no forno com arroz de grelos	-	237	328
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6,12	297	404
	Hortícolas	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	-	85	105
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365
3 ª F e i r r a	Sopa	Creme de grão com coentros	-	107	107
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas de provenç e batata doce assada	4	289	374
	Vegetariano	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata doce assada	1,3,7,9	335	377
	Hortícolas	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293
4 ª F e i r r a	Sopa	Agrião	-	57	57
	Prato	Arroz de pato com chouriço	6	333	465
	Vegetariano	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	-	320	379
	Hortícolas	Alface, cenoura e milho	-	75	93
	Sobremesa	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7/-	173/41	173/44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1,7	326	326
5 ª F e i r r a	Sopa	Creme de cenoura	-	85	85
	Prato	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
	Vegetariano	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
	Hortícolas	Alface	-	33	51
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1,6,7	301	301
6 ª F e i r r a	Sopa	Espinafres	-	88	88
	Prato	Bacalhau com natas (migas de bacalhau seco, batata palha, natas)	4,7	286	379
	Vegetariano	Alho francês com natas (alho francês, batata palha, natas)	7	266	356
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	-	69	69
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Lanche	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

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 rijã, 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.