

| DIA | PRATO | ALMOÇO | ALERGÉNEOS | KCAL |
|----------|--------------|---|-------------------------------|----------------|
| 2ª Feira | Sopa | Espinafres, cenoura ralada e couve flor | | 111 |
| | Prato | Caril de frango (peito de frango em cubos) com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate | | 300/357 |
| | Vegetariano* | Grão estufado com batata e couve lombarda e salada de rúcula, pepino e tomate | | 332/373 |
| | 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 | Couve branca | | 109 |
| | Prato | Bacalhau à Gomes Sá (Bacalhau, batata, cebola e ovo) salada de alface, tomate e couve roxa | Peixe, Ovo | 294/328 |
| | Vegetariano* | Favas estufadas com arroz branco, feijão verde, brócolos e couve de bruxelas | | 366/421 |
| | Sobremesa | Maçã assada/ fruta da época | | 53/53 38/52 |
| | Pão | Mistura | Glúten | 108 |
| | Lanche** | Leite m/g 200ml ,pão c/ queijo e fruta | Leite, Glúten | 284 |
| 4ª Feira | Sopa | Puré de grão com cubinhos de courgette e couve portuguesa | | 147 |
| | Prato | Bife de vaca estufado com massa esparguete e legumes estufados(alho francês,cenoura e nabo) | Glúten | 220/280 |
| | Vegetariano* | Lasanha (massa lasanha , espinafres, milho, courgette, alho francês, cenoura e nabo) | Glúten | 237/273 |
| | 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 | Puré de abóbora com feijão verde e massinha | Glúten | 150 |
| | Prato | Lombos de salmão estufados com coentros, puré de batata e salada de tomate, alface e couve roxa | Peixe, Leite | 405/475 |
| | Vegetariano* | Arroz de legumes (feijão, cogumelos e courgette) com salada de tomate, alface e couve roxa | Sulfitos | 420/456 |
| | 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 nabiça e nabo aos cubos | | 140 |
| | Prato | Bifes de peru com arroz branco, feijão preto e salada de beterraba, milho e pimento | | 349/431 |
| | Vegetariano* | Salada de batata, ervilha, feijão verde, brócolos, cenoura e salada de beterraba, milho e pimento | | 317/351 |
| | 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- Amendoados, 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

| 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 pepino | 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 | Agrião | | 113 |
| | 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 e salada de alface, couve roxa e pimento | | 357/450 |
| | Vegetariano* | Empadão de grão e salada de alface, couve roxa e pepino | | 310/361 |
| | Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) | | 38/52 |
| | Pão | Mistura | Glúten | 108 |
| | Lanche | Sumo nectar 200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta | Leite, Sulfitos, Glúten, Soja | 280/287 |
| 5ª Feira | Sopa | Lentilhas com nabiça e aipo | Aipo | 151 |
| | Prato | Lombinhos de pescada cozidos com batata, grão, cenoura, couve flor e nabo | Peixe | 325/393 |
| | Vegetariano* | Lasanha de courgette, milho, couve flor, cenoura, feijão verde e nabo | Glúten | 236/272 |
| | Sobremesa | Fruta cozida/Fruta da época | | 33/33 38/52 |
| | 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, pepino e tomate | Peixe, Ovo | 490/540 |
| | Vegetariano* | Gratinado de batata , grão e brócolos com salada de beterraba, pepino 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 e batata pala-pala, salada de alface, tomate e pepino | | 529/655 |
| | 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 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/g200ml, pão com manteiga/doce e fruta | Leite, Glúten | 351/293 |
| 6ª Feira | Sopa | Feijão encarnado e grelos | | 145 |
| | Prato | Panadinho de frango no forno, massa espiral , esparregado de espinafres e salada e cenoura ralada | Glúten, Leite, Sulfitos | 393/478 |
| | Vegetariano* | Massa espiral primavera (massa espiral estufada com ervilhas, milho, couve lombarda e cenoura) | Glúten | 266/318 |
| | 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