

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 nectar 200ml, pão com fiambre/chouriço 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 com 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