

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve branca		157
	Prato	Empadão de vitela com puré batata e salada de beterraba, cenoura e milho	Glúten, Soja, Sulfitos	297/345
	Vegetariano*	Arroz com ervilhas, cogumelos e courgette, salada de beterraba, cenoura e couve roxa	Sulfitos	301/353
	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	Feijão verde e aipo	Aipo	102
	Prato	Posta de Perca cozida, batata cozida, brócolos, cenoura e espinafres cozidos	Peixe	303/347
	Vegetariano*	Jardineira de legumes (ervilha, feijão verde, rebentos de soja e batata, couve portuguesa, cenoura e espinafres cozidos)	Soja	288/326
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ Mousse de chocolate	Leite	38/52/334
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Puré de alho francês com cenoura		113
	Prato	Bifes de peru com molho de alho, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba		297/353
	Vegetariano*	Feijão catarino estufado com lombardo e arroz, salada de tomate e milho		472/507
	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	Puré de legumes e couve roxa ripada		121
	Prato	Massa tricolor com salmão, ervilhas, milho, cenoura e couve roxa	Glúten, Peixe	444/532
	Vegetariano*	Grão estufado com batata, courgette, couve flor e cenoura		276/327
	Sobremesa	logurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/89 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 courgette com grelos e nabo		130
	Prato	Strogonoff de frango (tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos) com arroz branco, salada de beterraba, e tomate	Sulfitos	310/367
	Vegetariano*	Lasanha de brócolos e cogumelos, salada de beterraba, e tomate	Glúten, Sulfitos	198/234
	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

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Hortaliça e Nabo	Aipo	129
	Prato	Lombo de porco estufado/assado com massa macarronete e salada de alface, couve rouxa e cenoura ralada	Glúten	338/418
	Vegetariano*	Salada de batata, feijão frade, feijão verde cenoura e rebentos de soja e salada de alface, couve roxa e cenoura ralada	Soja	449/497
	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	Feijão catarino com lombardo e couve flor		145
	Prato	Arroz de atum tostado com salada de tomate, beterraba e cenoura	Peixe	377/455
	Vegetariano*	Grão e cenoura estufados com arroz branco, cenoura feijão verde e brócolos		396/465
	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	Puré de courgettes e beterraba		134
	Prato	Jardineira de vaca (carne de vaca, batata, feijão verde, cenoura e ervilhas)		276/339
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com milho, courgette, batata e salada de tomate, couve roxa e pimento		408/426
	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	Canja com massinhas e Creme de abóbora com grelos(vegetarianos)	Glúten	150/221 113
	Prato	Lombos de salmão estufados com arroz de açafrao e legumes estufados (courgette, cenoura e couve flor)	Peixe	461/549
	Vegetariano*	Massa espiral estufada com ervilhas, rebentos de soja, courgette, cenoura e couve flor	Glúten, Soja	264/315
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	Leite, Ovo	292/292 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	351/293
6ª Feira	Sopa	Espinafres e nabo		144
	Prato	Peito de frango estufado com esparguete, salada de alface, tomate e beterraba	Glúten	239/296
	Vegetariano*	Caril de grão com arroz branco e salada de alface tomate e beterraba		382/450
	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	Cenoura e couve roxa		132
	Prato	Hambúguer de vitela com arroz de ervilhas e salada de tomate, couve roxa e beterraba	Glúten, Soja, Sulfitos	289/356
	Vegetariano*	Ervilhas, cenoura e courgette estufados, massa espiral e salada de alface, pimento e milho	Glúten	287/339
	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 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/g 200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Crema de ervilhas com coentros		132
	Prato	Arroz de pato com salada de alface, milho e pimento		332/416
	Vegetariano*	Empadão de legumes(espinafres, couve flor, cenoura e nabo) salada de pepino, couve roxa e beterraba		220/238
	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	Repolho		110
	Prato	Filete de perca no forno com salada de batata, feijão frade, cenoura e couve flor	Peixe	312/380
	Vegetariano*	Favas estufadas com cogumelos , batata cozida, feijão verde, cenoura e couve flor	Sulfitos	201/320
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	Leite, Ovo	292/292 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	351/293
6ª Feira	Sopa	Brócolos com abóbora e couve flor		128
	Prato	Rancho de peru (massa , perna de peru, grão, couve lombarda e cenoura)	Glúten	294/353
	Vegetariano*	Chilli (feijão catarino, courgette, cenoura e tomate), arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate		458/493
	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 contêm 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

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, beterraba e tomate		300/357
	Vegetariano*	Grão estufado com batata e couve lombarda e salada de alface, beterraba 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/chouriço 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 alérgenos: 1- Cereais que contêm 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- 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