

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Espinafres, cenoura ralada e couve flor		111
	Prato	Coxas de frango assadas c/ ervas aromáticas, massa espiral e salada de rúcula, pepino e tomate	Glúten	299/374
	Vegetariano*	Grão estufado com batata e couve lombarda e salada de rúcula, pepino e tomate		328/379
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235
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	212/252
	Vegetariano*	Favas estufadas com arroz branco, feijão verde, brócolos e couve de bruxelas		366/421
	Sobremesa	Maçã assada/ fruta da época		53/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml ,pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Puré de grão com cubinhos de courgette e couve portuguesa		151
	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)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
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)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Cenoura com nabiça e nabo aos cubos		140
	Prato	Pá de borrego estufada, arroz de lentilhas, salada de beterraba, milho e pimento		404/464
	Vegetariano*	Salada de batata, ervilha, feijão verde, brócolos, cenoura e salada de beterraba, milho e pimento		317/351
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271

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- 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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	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	221/278
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com espinafres, batata cozida e salada de tomate e pepino		374/392
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Agrião		113
	Prato	Arroz de Tamboril com estufadinho de legumes (couve flor, cenoura e feijão verde)	Peixe	359/421
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com rebentos de soja e açafreão com arroz branco couve flor, cenoura e feijão verde	Soja, Sulfitos	278/313
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml ,pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Hortaliça e beterraba		143
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos , esparguete , salada de alface, couve roxa e pimento	Glúten, Sulfitos	260/320
	Vegetariano*	Empadão de grão e salada de alface, couve roxa e pepino		312/363
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Lentilhas com nabiça e aipo	Aipo	151
	Prato	Lombinhos de pescada cozidos com batata,grão,cenoura, feijão verde e nabo	Peixe	322/390
	Vegetariano*	Lasanha de courgette, milho,couve flor,cenoura, feijão verde e nabo	Glúten	236/272
	Sobremesa	Fruta cozida/Fruta da época		33/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Feijão verde		116
	Prato	Arroz de pato com salada de alface, tomate e beterraba		267/302
	Vegetariano*	Jardineira de legumes e salada de alface, tomate e beterraba		279/317
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235

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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Puré de alho francês com couve branca		125
	Prato	Coxas de frango estufada com esparguete , brócolos, couve de bruxelas e cenoura	Glúten	477/582
	Vegetariano*	Lasanha de legumes (nabiça, couve flor, lentilhas, brócolos, couve de bruxelas e cenoura)	Glúten	356/422
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão c/ manteiga e fruta	Leite, Glúten	271
3ª Feira	Sopa	Caldo verde		141
	Prato	Solha no forno com salada de feijão frade, batata, cenoura e salada de beterraba, pepino e tomate	Peixe	363/432
	Vegetariano*	Gratinado de batata , grão e brócolos com salada de beterraba, pepino e tomate	Glúten	317/368
	Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml ,pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Canja c/ massinhas e Puré de beterraba e nabo(vegetarianos)	Glúten	151/221
	Prato	Bife de vaca estufados com massa macarronete , salada de tomate alface e couve roxa	Glúten	206/260
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa		311/362
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chourição e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Couve coração		129
	Prato	Lombinhos de salmão no forno c/ ervas aromaticas, batata cozida,bróculos,abóbora e feijão verde	Peixe	402/472
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com tomate e arroz, brócolos, abóbora e feijão verde		444/479
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Feijão encarnado e grelos		145
	Prato	Perna de borrego estufada com tomate, massa espiral , couve lombarda,couve flor e cenoura	Glúten	265/326
	Vegetariano*	Massa espiral primavera (massa espiral estufada com ervilhas, milho, couve lombarda e cenoura)	Glúten	281/333
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta	Leite, Glúten	235

*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.