

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Lombardo e cenoura (juliana)		116
	Prato	Carne de porco assada fatiada, esparguete e salada alface, cenoura e couve roxa	Glúten	332/416
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa	Glúten, Sulfitos	185/221
	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	Creme de cougette com couve portuguesa		123
	Prato	Lombos de salmão estufados com tomate, batata assada, brócolos, cenoura e nabo cozido	Peixe	393/463
	Vegetariano*	Salada de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo cozido		279/330
	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	Favas com cenoura e nabo aos cubos		132
	Prato	Pá de borrego estufada com feijão branco, couve lombardo e arroz, salada de tomate e milho		408/496
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com arroz branco, salada de tomate, pepino e beterraba		439/474
	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	Abóbora com espinafres		117
	Prato	Posta de bacalhau cozido com grão, batata, cenoura, ovo, feijão verde, cenoura e couve flor	Peixe, Ovo	426/478
	Vegetariano*	Soja estufada com cenoura, batata cozida, feijão verde, couve flor e courgette	Soja	207/259
	Sobremesa	Gelatina vegetal e fruta da época	Sulfitos	110/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Creme de Beterraba		124
	Prato	Pato estufado com ervas aromaticas, desfiado, massa espiral e salada de couve roxa, alface e pimento	Glúten	387/492
	Vegetariano*	Gratinado de batata , grão e brócolos, salada de couve roxa alface e pimento	Glúten	326/377
	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- 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	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Nabiça		128
	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		387/404
	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	Grão com hortaliça		149
	Prato	Tamboril estufado com batata, feijão verde, milho e cenoura cozida	Peixe	310/355
	Vegetariano*	Massa fusilli gratinada com favas, tomate, feijão verde, milho e cenoura cozida	Glúten	290/349
	Sobremesa	Leite Creme / fruta da época	Leite	194/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml ,pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Beterraba e couve flor		135
	Prato	Coxas de frango estufada com ervilhas, massa macarronete e salada de couve roxa, pimento e alface	Glúten	324/415
	Vegetariano*	Empadão de grão e salada de couve roxa, pimento e tomate		311/362
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar 200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Caldo verde		130
	Prato	Lombos de pescada assados no forno com arroz de cenoura, salada de alface e pepino	Peixe	273/324
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco, salada de alface e pepino		310/362
	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 agrião		115
	Prato	Carne de porco assada, batatinha corada e salada de rúcula, milho e couve roxa		351/317
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com feijão verde, rebentos de soja, puré de batata com salada de rúcula, milho e couve roxa	Sulfitos, Soja	249/267
	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	Creme de courgette com grelos e nabo		130
	Prato	Arroz de pato com salada de beterraba, pepino e tomate		447/552
	Vegetariano*	Lasanha de brócolos e cogumelos, salada de beterraba, pepino e tomate	Glúten, Sulfitos	198/234
	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	Feijão verde e aipo	Aipo	102
	Prato	Lombos de maruca cozidos, batata cozida, couve portuguesa, cenoura e espinafres cozidos	Peixe	260/292
	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)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Puré de alho francês com nabica		134
	Prato	Bife de vaca estufados, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba		281/342
	Vegetariano*	Feijão catarino estufado com lombardo e arroz, salada de tomate e milho		477/513
	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 legumes e couve roxa ripada		
	Prato	Tamboril no forno c/batata assada, courgette, couve flor e cenoura	Peixe	
	Vegetariano*	Grão estufado com batata, courgette, couve flor e cenoura		
	Sobremesa	logurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve branca		157
	Prato	Esparguete à Bolonesa (carne picada Vaca), salada de beterraba, pepino e couve roxa	Soja, Glúten, Sulfitos	252/288
	Vegetariano*	Arroz com ervilhas, cogumelos e courgette, salada de beterraba pepino e couve roxa	Sulfitos	301/353
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, Bolacha d.i e fruta		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- 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	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Hortaliça e aipo	Aipo	129
	Prato	Perna de Borrego estufada com grão e cenoura, arroz branco e salada de alface couve roxa e pepino		394/488
	Vegetariano*	Salada de batata, feijão frade, feijão verde cenoura e rebentos de soja e salada de alface, couve roxa e pepino	Soja	449/497
	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	Feijão catarino com lombardo e couve flor		145
	Prato	Solha no forno, batata cozida, cenoura, feijão verde e brócolos	Peixe	224/260
	Vegetariano*	Grão e cenoura estufados com arroz branco, cenoura feijão verde e brócolos		396/465
	Sobremesa	Gelatina Vegetal / fruta da época	Sulfitos	110/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão c/ queijo e fruta	Leite, Glúten	285
4ª Feira	Sopa	Puré de courgettes e beterraba		134
	Prato	Bife de vaca estufados com massa espiral , salada de tomate, couve roxa e pepino	Glúten	235/295
	Vegetariano*	Feijão branco estufado com milho, courgette, batata e salada de tomate, couve roxa e pimento		408/426
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar 200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Canja com massinhas e Creme de abóbora com grelos(vegetarianos)	Glúten	150/221
	Prato	Lombos de salmão estufados com arroz branco 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	292/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga/doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Espinafres e nabo		144
	Prato	Peito de peru assado com esparguete , salada de rúcula, tomate e beterraba	Glúten	244/301
	Vegetariano*	Caril de grão com arroz branco e salada de rúcula tomate e beterraba		388/457
	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- 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	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Cenoura e couve roxa		132
	Prato	Arroz de pato com salada de alface, pimento e milho		477/582
	Vegetariano*	Ervilhas, cenoura e courgette estufados, massa espiral e salada de alface, pimento e milho	Glúten	287/339
	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	Couve portuguesa com nabo		126
	Prato	Lombos de pescada estufados c/ batata, couve lombarda, brócolos e feijão verde	Peixe	259/292
	Vegetariano*	Gratinado de batata , grão e brócolos com couve lombarda e feijão verde	Glúten	326/377
	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	Crema de ervilhas com aipo	Aipo	153
	Prato	Carne de porco assad, massa espiral e salada de pepino, couve roxa e beterraba	Glúten	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)		37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo nectar200ml, pão com fiambre/chouriço e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	162
5ª Feira	Sopa	Repolho		110
	Prato	Filete de perca no forno com salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve flor	Peixe	359/436
	Vegetariano*	Favas estufadas com cogumelos , batata cozida, feijão verde, cenoura e couve flor	Sulfitos	201/320
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época	Leite, Ovo	292/37
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite m/g200ml, pão com manteiga /doce e fruta	Leite, Glúten	276/260
6ª Feira	Sopa	Brócolos com abóbora e couve flor		128
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de feijão, salada de alface, cenoura e tomate		366/454
	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)		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.