

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com tomate e manjeriço, massa espiral e salada de alface, cenoura e	Glúten, Soja, Sulfitos	267/333
	Vegetariano*	Soja estufada com tomate e manjeriço, massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, Soja	315/386
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Feijão verde	-	116
	Prato	Lombos de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados (alho francês, curgete e cenoura)	Peixe	301/352
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata cozida e legumes (alho francês, curgete e cenoura)	Ovo	283/301
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Grelas	-	124
	Prato	Coxinhas de frango assadas com tomilho, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	-	326/400
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	-	278/330
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	-	116
	Novo! Prato	Empadão de atum e espinafres (com puré de batata) e salada de alface, tomate e cenoura	Peixe, Leite	336/354
	Vegetariano*	Empadão de soja e espinafres (com puré de batata) e salada de alface, tomate e cenoura	Soja, Leite	330/382
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Creme de beterraba	-	124
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos, macarronete e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	317/398
	Vegetariano*	Feijão estufado com cogumelos, macarronete e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	374/410
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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 usufruem 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 couve-flor com cenoura		133
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz e salada de tomate, pepino e pimento		370/449
	Vegetariano*	Crepe de legumes com arroz e salada de tomate, pepino e pimento	Glúten, Soja, Sementes de sésamo	298/333
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	Glúten	130
	Prato	Lombo de perca no forno com batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozida	Peixe	268/303
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozida	Ovo	258/276
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Bifes de frango estufados com pimentos, arroz de feijão encarnado e salada de tomate, pepino e couve roxa	-	292/348
	Vegetariano*	Legumes estufados (couve-flor, cenoura e pimentos) com arroz de feijão encarnado e salada de tomate, pepino e couve	-	431/467
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		106
	NOVO! Prato	Meia desfeita de paloco (paloco, grão, batata cozida e salsa) com couves de bruxelas e cenoura cozida	Peixe	328/395
	Vegetariano*	Salada de ovo, grão, batata cozida e salsa com couves de bruxelas e cenoura cozida	Ovo	436/487
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	116
	NOVO! Prato	Arroz à valenciana (frango ao cubo, salsichas e ervilhas) com salada de alface, cenoura e beterraba	Soja	284/319
	Vegetariano*	Empadão (arroz) de soja com ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	Soja	400/470
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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- Alpo, 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 brócolos	-	111
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco) com salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	261/327
	Vegetariano*	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e pepino	Glúten	292/358
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	-	130
	Prato	Salmão no forno com ervas aromáticas, batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Peixe	417/488
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Ovo	267/285
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Abóbora	-	104
	NOVO! Prato	Rancho vegetariano (soja grossa, grão, macarronete lombardo e cenoura)	Glúten, Soja	336/439
	Vegetariano*	Rancho vegetariano (soja grossa, grão, macarronete lombardo e cenoura)	Glúten, Soja	336/439
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de grelos e salada de tomate, pepino e couve roxa	Peixe	344/412
	Vegetariano*	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) com arroz de grelos e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	388/423
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	106
	NOVO! Prato	Jardineira de frango (frango ao cubo, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	-	263/320
	Vegetariano*	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	Soja	297/353
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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	Feijão-verde	-	116
	Prato	Hamburguer de aves com arroz de couve lombarda e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	257/318
	Vegetariano*	Hamburguer vegetariano com arroz de couve lombarda, cenoura e cogumelos com salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja, Leite	303/375
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Nabiças	-	128
	Prato	Lombinhos de perca no forno com molho de limão, batata cozida, cenoura e brócolos	Peixe	253/288
	Vegetariano*	Soja estufada com batata cozida, cenoura e brócolos	Soja	314/366
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Curgete e cenoura ralada	-	112
	Prato	Carne de vaca ao cubo estufada com espinafres, feijão branco, macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	343/434
	Vegetariano*	Feijão branco estufado espinafres, macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	380/416
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	NOVO! Sopa	Creme de favas	-	120
	Prato	Arroz de cavala com salada de alface, pepino e pimento	Peixe	382/454
	Vegetariano*	Empadão de legumes (curgete, alho francês e cogumelos) no forno com salada de alface, pepino e pimento	-	205/222
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Couve coração	-	129
	Prato	Peito de frango estufado com esparguete, salada de alface, couve roxa e milho	Glúten	272/330
	Vegetariano*	Estufado de grão, cenoura e espinafres com esparguete e salada de alface, couve roxa e milho	Glúten	361/430
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	335

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.