

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de brócolos		111
	Prato	Esparguete à bolonhesa (aves) com salada de alface, beterraba e milho	Gluten, soja, sulfitos	268/380
	Vegetariano*	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, beterraba e milho	Gluten	324/390
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Gluten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, gluten	316
3ª Feira	Sopa	Curgete e cenoura ralada		112
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e couve roxa	Gluten, crustáceos, peixe	374/409
	Vegetariano*	Rissoles de tofu no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e couve roxa	Gluten, soja, sulfitos	397/432
	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, gluten	284
4ª Feira	Sopa	Lombardo		127
	Prato	Massada de frango (macarronete) , cenoura e cogumelos com salada de alface, cenoura e tomate	Gluten, sulfitos	255/312
	Vegetariano*	Massada de soja (macarronete) , cenoura e cogumelos com salada de alface, cenoura e tomate	Gluten, sulfitos, soja	328/398
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Gluten, soja, leite	280
5ª Feira	Sopa	Grão e beterraba		122
	Prato	Lombos de salmão no forno com coentros, batata cozida, feijão verde, brócolos e cenoura	Peixe	406/459
	Vegetariano*	Salada de grão com batata cozida, feijão verde, brócolos, cenoura e coentros		285/336
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, gluten	293
6ª Feira	Sopa	Espinafres		114
	Prato	Tirinhas de vaca estufadas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cenoura		362/443
	Vegetariano*	Cogumelos estufados com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cenoura	Sulfitos	225/261
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Gluten	335

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.

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Creme de alface		111
	Prato	Lombo de porco no forno com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pimentos	Gluten	332/412
	Vegetariano*	Grão de bico estufado (c/ cenoura e courgete) com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pimentos	Gluten	346/382
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Gluten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, gluten	316
3ª Feira	Sopa	Agrião		113
	Prato	Filetes de pescada de cebolada com batata cozida, couve flôr e brócolos	Peixe	313/363
	Vegetariano*	Tofu d e cebolada com batata cozida, couve flôr e brócolos	Gluten, soja	273/306
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, gluten	284
4ª Feira	Sopa	Feijão encarnado e couve		128
	Prato	Ovos mexidos com salsichas , arroz de cenoura e salada de tomate, couve roxa e pepino	Gluten, ovo, soja, sulfitos	408/443
	Vegetariano*	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de tomate, couve roxa e pepino	ovo	390/425
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com fiambre e fruta	Gluten, soja, leite	280
5ª Feira	Sopa	Abóbora e massinhas	Gluten	130
	Prato	Salada russa de atum (atum, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	Peixe	321/339
	Vegetariano*	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)		193/211
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época (3 variedades)		110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, gluten	293
6ª Feira	Sopa	Feijão verde		116
	Prato	Cubinhos de frango salteados com cogumelos e alho francês, arroz de e salada de alface, couve roxa e tomate		294/351
	Vegetariano*	Soja grossa estufada com cogumelos e alho francês, arroz e salada de alface, couve roxa e tomate		403/473
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Gluten	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- 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	Espinafres		111
	Prato	Almondegas mistas (vaca e porco) estufadas com tomate, massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, soja, sulfitos	267/333
	Vegetariano*	Soja e stufada com tomate, massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, soja	315/386
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Gluten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura c/manteiga e fruta	Leite, gluten	316
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura		106
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco (grão, batata cozida e salsa) e feijão verde	Bacalhau	310/380
	Vegetariano*	Salada de ovo, grão, batata cozida, salsa e feijão verde	Ovo	421/454
	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, gluten	284
4ª Feira	Sopa	Couve flôr		112
	Prato	Coxinhas de frango assadas com tomilho, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa		334/408
	Vegetariano*	Favas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa		309/364
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura c/fiambre e fruta	Gluten, soja, leite	280
5ª Feira	Sopa	Feijão manteiga c/ couve lombarda		128
	Prato	Lombos de pescada no forno c/ puré de batata e legumes salteados (alho francês, courgete e cenoura)	Peixe, leite, sulfitos	317/368
	Vegetariano*	Empadão de puré de batata e legumes (alho francês, courgete e cenoura)	Sulfitos	135/153
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura c om doce e fruta	Leite, gluten	293
6ª Feira	Sopa	Creme de beterraba		124
	Prato	Peru estufado com laranja, arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura		309/374
	Vegetariano*	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	soja	364/434
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Gluten	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- 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 couve flôr c/ cenoura		133
	Prato	Hamburgueres com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura	Gluten, soja, sulfitos	257/293
	Vegetariano*	Hamburgueres vegetarianos com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura	Gluten, soja, sulfitos	336/371
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Gluten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão com manteiga e fruta	Leite, gluten	316
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas		138
	Prato	Lombo de perca no forno com batata, brócolos, couve flôr e cenoura cozida	Peixe	268/303
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata, brócolos, couve flôr e cenoura cozida	Ovo	258/276
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)		89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, gluten	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 flôr, cenoura e pimentos) com arroz de feijão encarnado e salada de tomate, pepino e couve roxa		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	Gluten, soja, leite	280
5ª Feira	Sopa	Grão e grelos		156
	Prato	Massa cotovelinho com cavala, ervilhas, cenoura e feijão verde e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten, peixe	332/407
	Vegetariano*	Massa cotovelinho com ervilhas, cenoura e feijão verde e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	256/220
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, gluten	293
6ª Feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)		116
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) com salada de alface, cenoura e beterraba		327/362
	Vegetariano*	Empadão (arroz) de soja e salada de alface, cenoura e beterraba	Soja	378/448
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte líquido de aromas, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Gluten	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.