

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com tomate, massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Glúten, Soja, Sulfitos	367/333
	Vegetariano*	Soja estufada com tomate, massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Soja, Glúten	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	Creme de abóbora com massinhas	Glúten	130
	Prato	Meia desfeita de pescada (pescada, grão, batata cozida e salsa) e salada de tomate, couve roxa e milho	Peixe	348/415
	Vegetariano*	Salada de ovo , grão, batata cozida e salada de tomate, couve roxa e milho	Ovo	452/503
	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	Feijão verde	-	116
	Prato	Coxinhas de frango assadas com tomilho, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	-	326/400
	Vegetariano*	Favas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	-	291/356
	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 feijão manteiga c/ couve lombarda	-	128
	Prato	Lombos de pescada no forno c/ puré de batata e legumes salteados (alho francês, curgete e cenoura)	Peixe, Leite, Sulfitos	317/368
	Vegetariano*	Empadão de puré de batata e legumes (alho francês, curgete e cenoura)	Sulfitos	142/160
	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	Tirinhas de vaca com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	-	369/450
	Vegetariano*	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura	Soja	364/434
	Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época (3 variedades)	Leite	334/334 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	Creme de couve flor com cenoura	-	133
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de açafrão e salada de tomate, pepino e pimento	-	370/449
	Vegetariano*	Crepe de legumes com arroz de açafrão 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	Grão e grelos	-	156
	Prato	Massa cotovelinho com atum , ervilhas, cenoura e feijão verde e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten, Peixe	341/418
	Vegetariano*	Massa cotovelinho com ervilhas, cenoura e feijão verde e salada de alface, tomate e cenoura	Glúten	264/315
	Sobremesa	Pudim ou fruta da época (3 variedades)	Leite	128/128 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 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	Leite, Sulfitos, Glúten, Soja	280
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	-	138
	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	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
	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 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- Amendoiros, 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	ALERGÉNIOS	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	265/282
	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	Abóbora	-	104
	Prato	Rancho de frango (peito de frango aos cubos, grão, macarronete, lombardo e cenoura)	Glúten	227/317
	Vegetariano*	Rancho vegetariano (grão, macarronete, lombardo e cenoura)	Glúten	264/333
	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	Feijão branco com espinafres	-	138
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Peixe	359/427
	Vegetariano*	Rissóis vegetarianos (tofu e espinafres) com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	404/439
	Sobremesa	Leite creme ou fruta da época (3 variedades)	Leite	194/194 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	106
	Prato	Peru assado com laranja e puré batata, salada de alface, beterraba e tomate	Leite, Sulfitos	280/328
	Vegetariano*	Soja estufada com puré batata, salada de alface, beterraba e tomate	Soja, Sulfitos	328/380
	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- 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	Feijão verde	-	116
	Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, couve roxa e milho	Ovo	44/484
	Vegetariano*	Ovos mexidos com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, couve roxa e milho	Ovo	449/484
	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 c/ 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	Creme de cenoura	-	106
	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	Sopa	Grão com grelos	-	156
	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	Sulfitos	205/222
	Sobremesa	Gelatina vegetal / Fruta da época (3 variedades)	-	110/110 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*	Hambúrguer de legumes no forno com esparguete, salada de alface, couve roxa e milho	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	281/354
	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- 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	Agrião	-	113
	Prato	Chilli (carne de aves picada, feijão catarino, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate	Soja, Sulfitos	368/463
	Vegetariano*	Chilli (feijão catarino, cenoura e tomate) com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate	-	461/496
	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	Lombardo	-	127
	Prato	Lombos de pescada no forno com coentros, batata cozida, feijão verde, brócolos e cenoura	Peixe	328/379
	Vegetariano*	Salada de grão com batata cozida, feijão verde, brócolos e cenoura	-	285/336
	Sobremesa	logurte de aromas / 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	Creme de cenoura com lentilhas	-	121
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) no forno com salada de alface, milho e pimento	-	351/386
	Vegetariano*	Empadão de arroz e lentilhas com salada de alface, milho e pimento	-	385/451
	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	Espinafres	-	114
	Prato	Salada russa de atum (atum, ovo cozido, batata, feijão verde, cenoura, ervilhas e milho)	Peixe, Ovo	450/468
	Vegetariano*	Salada russa de ovo (ovo cozido, batata, feijão verde, cenoura, ervilhas e milho)	Ovo	322/339
	Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	292/292 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Abóbora feijão verde	-	114
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral e salada de alface, beterraba e pepino	Glúten	263/328
	Vegetariano*	Favas estufadas com massa espiral e salada de alface, beterraba e pepino	Glúten	262/318
	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- 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	Nabiças	-	128
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho	Glúten, Soja, Leite	324/407
	Vegetariano*	Crepes vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho	Glúten, Soja, Aipo	313/348
	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	Beterraba	-	124
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco , grão de bico, batata e ovo) com cubinhos de cenoura e brócolos	Peixe, Ovo	364/430
	Vegetariano*	Meia desfeita de ovo (ovo , grão de bico e batata) com cubinhos de cenoura e brócolos	Ovo	422/473
	Sobremesa	logurte aromas / 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	Couve portuguesa	-	141
	Prato	Tirinhas de vaca estufadas com espirais tricolor e salada de alface, pepino e cenoura	Glúten	309/390
	Vegetariano*	Soja estufada com espirais tricolor e salada de alface, pepino e cenoura	Soja, Glúten	312/382
	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 curgete com grão de bico	-	129
	Prato	Lombos de salmão no forno com orégãos e limão, puré de batata e salada de tomate, alface e couve roxa	Peixe, Leite, Sulfitos	405/475
	Vegetariano*	Empadão de lentilhas e cogumelos com salada de tomate, alface e couve roxa	Sulfitos	371/436
	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, Glúten	293
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	106
	Prato	Coxas de frango assadas com ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba	-	329/403
	Vegetariano*	Tofu estufado com ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba	Soja	303/353
	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	Creme de alface	-	111
	Prato	Lombo de porco no forno com macarronete e salada de alface, tomate e pepino	Glúten	331/411
	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	Agrião	-	113
	Prato	Filetes de pescada gratinados com tomate e oregãos, batata cozida e brócolos, curgete e cenoura	Glúten, Peixe, Leite	330/381
	Vegetariano*	Soja estufada com tomate e oregãos, batata cozida e brócolos, curgete e cenoura	Soja	324/376
	Sobremesa	Mousse de chocolate /Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	334/334 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Feijão encarnado e couve	-	128
	Prato	Cubinhos de frango salteados com cogumelos e alho francês, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pimentos	Sulfitos	295/352
	Vegetariano*	Soja grossa estufada com cogumelos e alho francês, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pimentos	Soja, Sulfitos	376/446
	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	Espinafres	-	114
	Prato	Lombinhos de perca no forno com batata cozida, cenoura e feijão verde e nabo	Peixe	259/294
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde e nabo) e batata cozida	-	208/242
	Sobremesa	logurte / 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	Feijão verde	-	116
	Prato	Strogonoff de vaca com arroz branco e feijão preto, salada de tomate, cenoura e beterraba	Glúten, Leite, Sulfitos	427/534
	Vegetariano*	Rissóis de espinafres com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja, Sulfitos	385/420
	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- Amendoinos, 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 ervilhas	-	132
	Prato	Hamburguer de aves c/arroz de couve lombarda e salada de alface, tomate e pepino	Soja, Sulfitos	257/318
	Vegetariano*	Arroz de couve lombarda, cenoura e cogumelos com salada de alface, tomate e pepino	Sulfitos	192/227
	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	Couve coração	-	129
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau , batata, ovo e cebolada) com salada de alface, cenoura e beterraba	Peixe, Ovo	291/324
	Vegetariano*	Ovo à Gomes de Sá (batata, ovo e cebolada) com salada de alface, cenoura e beterraba	Ovo	279/297
	Sobremesa	logurte de aromas / 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	Feijoada (carne de porco ao cubo, feijão manteiga, lombardo e cenoura) com arroz branco	-	360/470
	Vegetariano*	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, lombardo e cenoura) com arroz branco	-	389/424
	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	Beterraba	-	124
	Prato	Bolonhesa de atum e salada de cenoura, beterraba e pepino	Glúten, Peixe	347/426
	Vegetariano*	Bolonhesa de soja com salada de cenoura, beterraba e pepino	Glúten, Soja	315/385
	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	Caldo Verde	-	130
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura, batatas fritas e salada de alface, tomate e pepino	-	536/663
	Vegetariano*	Hamburguer de espinafres com arroz de cenoura, batatas fritas e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Leite, Aipo	630/683
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (3 variedades)	-	110/110 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.