

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano*			
	Sobremesa			
	Pão			
	Lanche**			
3ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com hortelã	-	104
	Prato	Macarronete com cavala e macedónia (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)	Glúten, Peixe	347/422
	Vegetariano*	Macarronete com macedónia (ervilhas, cenoura, feijão verde e milho)	Glúten	235/287
	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*	Feijão manteiga estufado com cogumelos e arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	-	415/450
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura c/ manteiga e fruta	Glúten, Leite	323
5ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano*			
	Sobremesa			
	Pão			
	Lanche**			
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão branco c/ couve lombarda	-	127
	Prato	Esparguete à bolonhesa (aves) com salada de alface, tomate e cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos	264/330
	Vegetariano*	Esparguete à bolonhesa (soja) com salada de alface, tomate e cenoura	Glúten, Soja	312/383
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	279

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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 flôr c/ cenoura	-	133
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho	Glúten, Soja, Leite	324/407
	Vegetariano*	Rissóis vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho		417/453
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten	316
3ª Feira	Sopa	Grelas	-	124
	Prato	Esparguete à bolonhesa (atum) com salada de alface, cenoura e pepino	Glúten, Peixe	344/423
	Vegetariano*	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, cenoura e pepino	Glúten	294/360
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades)	-	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Grão e agrião	-	147
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz de açafrão e salada de alface, tomate e pimento	-	370/449
	Vegetariano*	Legumes estufados (alho francês, cenoura e cogumelos) com arroz de açafrão e salada de alface, tomate e pimento	-	260/296
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche	Sumo 100% fruta, pão de mistura com doce e fruta	Glúten	295
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	-	106
	Prato	Lombo de perca no forno com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	Peixe	252/287
	Vegetariano*	Ovo cozido com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	Ovo	243/261
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/89 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	351
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	372/448
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	279

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 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 brócolos	-	111
	Prato	Almôndegas de tomatada com macarronete e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	263/329
	Vegetariano*	Hamburguer vegetariano com macarronete e salada de alface, tomate e pepino	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Aipo, Sementes de sésamo	245/317
	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	Salada de salmão com ervas aromáticas, batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Peixe	372/443
	Vegetariano*	Ovo cozido com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	Ovo	267/285
	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 doce e fruta	Glúten	295
5ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	-	138
	Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, Peixe	466/501
	Vegetariano*	Crepes vegetarianos com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, pepino e couve roxa	Glúten, Soja, Sementes de sésamo	299/335
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite , pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	351
6ª Feira	Sopa	Alho francês	-	106
	Prato	Peru estufado com esparguete e salada de alface, beterraba e tomate	Glúten	263/329
	Vegetariano*	Bolonhesa de feijão branco e cogumelos com esparguete e salada de alface, beterraba e tomate	Glúten	375/411
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas , pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	279

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	Salada de cotovelinhos com ovo picado, ervilhas, cenoura e milho e salada de alface e tomate	Glúten, Ovo	333/367
	Vegetariano*	Salada de cotovelinhos com ovo picado, ervilhas, cenoura e milho e salada de alface e tomate	Glúten, Ovo	333/367
	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 pescada no forno c/ molho de limão, batata cozida, cenoura e brócolos	Peixe, Leite	316/366
	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 doce e fruta	Glúten	295
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	-	205/222
	Sobremesa	Gelatina vegetal / Fruta da época (3 variedades)	-	110/110 38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	351
6ª Feira	Sopa	Couve coraçã	-	129
	Prato	Bifes de frango estufado com esparguete, salada de alface, couve roxa e milho	Glúten	275/333
	Vegetariano*	Hambúrguer de legumes no forno com esparguete, salada de alface, couve roxa e milho	Glúten, Ovo, Soja, Leite, Aipo, Sementes de sésamo	281/354
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	38/52
	Pão	Mistura	Glúten	108
	Lanche**	logurte de aromas, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	279

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.