

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ralada	-	126
	Prato	Bifinhos de frango salteados com fusilli tricolor	Glúten	173/231
	Vegetariano*	Soja estufada com fusilli tricolor	Soja, Glúten	246/316
	Salada	Curgete, cenoura e milho estufados	-	89
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
3ª Feira	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano*			
	Salada			
	Sobremesa			
	Lanche**			
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flôr	-	112
	Prato	Bolonhesa de soja (esparguete)	Glúten, Soja	246/316
	Vegetariano*	Bolonhesa de soja (esparguete)	Glúten, Soja	246/316
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	-	70
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	116
	Prato	Filetes de perca no forno com batata cozida	Peixe	218/253
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida	-	208/242
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	64
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	Leite	89/89 38/52
	Lanche**	logurte , pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	307
6ª Feira	Sopa	Grelas	-	124
	Prato	Vitela estufada com legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e macarrão	Glúten	299/380
	Vegetariano*	Macarrão estufado com legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)	Glúten	201/253
	Salada	<i>incorporado no prato</i>	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo de barrar e fruta	Leite, Glúten	312

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- Tremçoos, 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	-	153
	Prato	Tortilha à Espanhola (batata palha, ovo, cebola e pimento)	Ovo	371/407
	Vegetariano*	Tortilha à Espanhola (batata palha, ovo, cebola e pimento)	Ovo	371/407
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	64
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	110/110 38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
3ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Paloco com grão, batata e salsa	Peixe	246/313
	Vegetariano*	Salada de grão, batata e salsa	-	249/300
	Salada	Alface, tomate e beterraba	-	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Glúten, Sulfitos	292
4ª Feira	Sopa	Canja de galinha / creme de cenoura	Glúten/-	150/221/106
	Prato	Frango assado com arroz	-	291/366
	Vegetariano*	Ervilhas estufadas com cenoura, cogumelos e arroz	-	260/312
	Salada	Alface, tomate e milho	-	91
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Espinafres e grão	-	114
	Prato	Bolonhesa de atum (esparguete)	Glúten, Peixe	280/359
	Vegetariano*	Bolonhesa de soja (esparguete)	Glúten, Soja	246/316
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	72
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte , pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	307
6ª Feira	Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, milho e feijão verde)	-	173
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada	-	268/330
	Vegetariano*	Seitan no forno com batata assada	Glúten	200/225
	Salada	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	-	71
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo de barrar e fruta	Leite, Glúten	312

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	Agrião	-	113
	Prato	Hambúrgueres de aves no forno com arroz de ervilhas	Glúten, Soja, Sulfitos	203/265
	Vegetariano*	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas	Glúten, Ovo, Soja, Leite	336/372
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	Glúten	171
	Prato	Massada de cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde	Glúten, Peixe	371/459
	Vegetariano*	Massada de cotovelinhos com lentilhas, cenoura e feijão verde	Glúten	250/315
	Salada	incorporado no prato	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Glúten, Sulfitos	292
4ª Feira	Sopa	Nabiças	-	128
	Prato	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura e lombardo) com arroz branco	-	389/424
	Vegetariano*	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura e lombardo) com arroz branco	-	389/424
	Salada	incorporado no prato	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Feijão verde laminado	-	116
	Prato	Filetes de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada aos cubinhos	Peixe	240/290
	Vegetariano*	Seitan no no forno com tomate e orégãos e batata assada aos cubinhos	Glúten	200/225
	Salada	Couves de bruxelas e cenoura cozida	-	74
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	Leite	89/89 38/52
	Lanche**	logurte , pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	307
6ª Feira	Sopa	Grão com lombardo	-	149
	Prato	Carne de vaca estufada com macarrão	Glúten	254/335
	Vegetariano*	Soja estufada com macarrão	Soja, Glúten	246/316
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	-	70
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo de barrar e fruta	Leite, Glúten	312

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	Abóbora com coentros	-	137
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura e feijão encarnado	Ovo	342/377
	Vegetariano*	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura e feijão encarnado	Ovo	342/377
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	-	70
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
3ª Feira	Sopa	Creme de beterraba	-	124
	Prato	Bolonhesa de atum (esparguete)	Glúten, Peixe	280/359
	Vegetariano*	Bolonhesa de soja (esparguete)	Glúten, Soja	246/316
	Salada	Alface, milho e cenoura ralada	-	93
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Glúten, Sulfitos	292
4ª Feira	Sopa	Feijão manteiga com couve	-	127
	Prato	Arroz de pato	-	370/406
	Vegetariano*	Arroz de brócolos, cenoura e curgete	-	140/175
	Salada	Alface, tomate e milho	-	91
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Caldo verde	-	130
	Prato	Salada de bacalhau fresco com batata, feijão frade e cenoura	Peixe	252/318
	Vegetariano*	Salada de feijão frade (batata, feijão frade e cenoura)	-	356/374
	Salada	incorporado no prato	-	-
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	110/110 38/52
	Lanche**	logurte , pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	307
6ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Bifinhos de peru salteados com fusilli tricolor	Glúten	172/229
	Vegetariano*	Seitan estufado com fusilli tricolor	Glúten	192/243
	Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	-	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo de barrar e fruta	Leite, Glúten	312

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.