

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Nabiças	-	128
	Prato	Chilli vegetariano (soja, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	Soja	553/623
	Vegetariano*	Chilli vegetariano (soja, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	Soja	553/623
	Salada	Alface e tomate	-	68
	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	141
	Prato	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	Peixe, Leite	268/286
	Vegetariano*	Empadão de lentilhas com espinafres (puré de batata)	-	261/314
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	-	68
	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	Grão com lombardo	-	149
	Prato	Bifanas de porco estufadas com cogumelos e esparguete	Glúten	259/343
	Vegetariano*	Grão estufado com cogumelos e esparguete	Glúten	251/320
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	-	99
	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	Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada aos cubinhos	Peixe	240/290
	Vegetariano*	Seitan no forno com tomate e orégãos e batata assada aos cubinhos	Soja, 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	Agrião	-	113
	Prato	Perninhas de frango assado com arroz de ervilhas	-	278/352
	Vegetariano*	Legumes estufados (alho francês, cogumelos e curgete) com arroz de ervilhas	-	276/328
	Salada	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- 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	ALERGÉNICOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	-	137
	Prato	Almôndegas de aves de tomatada com macarronete	Glúten, Soja, Sulfitos	199/265
	Vegetariano*	Almôndegas vegetarianas de tomatada com macarronete	Glúten, Soja, Sulfitos	312/348
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	-	68
	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	Filetes de salmão no forno com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	Peixe	386/484
	Vegetariano*	Salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	236/270
	Salada	<i>incorporado no prato</i>	-	-
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	110/110 38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Glúten, Sulfitos	292
4ª Feira	Sopa	Caldo verde	-	130
	Prato	Feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto, cenoura) e arroz	-	343/448
	Vegetariano*	Feijoada vegetariana (soja, feijão preto e cenoura) com arroz	Soja	273/324
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	92
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	-	127
	Prato	Massada de cotovelinhos com bacalhau fresco , cenoura e feijão verde	Glúten, Peixe	189/239
	Vegetariano*	Massada de cotovelinhos com grão, cenoura e feijão verde	Glúten	262/331
	Salada	<i>incorporado no prato</i>	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com doce e fruta	Leite, Glúten	307
6ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de feijão encarnado	Ovo	334/369
	Vegetariano*	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de feijão encarnado	Ovo	334/369
	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 contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoados, 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.