

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª Feira	Sopa	Feriado		
	Prato			
	Vegetariano*			
	Salada			
	Sobremesa			
	Lanche**			
3ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ralada	-	126
	Prato	Bolonhesa de soja (esparguete)	Glúten, Soja	263/333
	Vegetariano*	Bolonhesa de soja (esparguete)	Glúten, Soja	263/333
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura	-	65
	Sobremesa	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	Leite	89/89 38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
4ª Feira	Sopa	Cenoura com lentilhas	-	121
	Prato	Lombo de porco no forno com arroz	-	269/349
	Vegetariano*	Seitan no forno com arroz	Glúten, Soja	192/243
	Salada	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	Sulfitos	71
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	116
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, ovo e salsa)	Peixe, ovo	223/257
	Vegetariano*	Salada de grão, batata, ovo e salsa	Ovo	354/405
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	64
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com doce/marmelada e fruta	Leite, Glúten	307
6ª Feira	Sopa	Grelos	-	124
	Prato	Arroz à valenciana (carne de vaca, frango, ervilhas, cenoura e pimentos)	-	373/431
	Vegetariano*	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	185/236
	Salada	Alface e tomate	-	57
	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	Grão e couve flôr	-	153
	Prato	Salada de massa cotovelinho , ovo cozido, brócolos e cenoura	Glúten, Ovo	276/311
	Vegetariano*	Salada de massa cotovelinho , ovo cozido, brócolos e cenoura	Glúten, Ovo	276/311
	Salada	Incorporado no prato	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
3ª Feira	Sopa	Agrião	-	113
	Prato	Caril de frango (cubinhos de frango, caril e leite de coco) com arroz branco	-	348/423
	Vegetariano*	Caril de legumes (grão, cenoura, couve flôr, caril e leite de coco) com arroz branco	-	389/457
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	-
	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	Creme de cenoura	-	106
	Prato	Arroz de cavala com espinafres	Peixe	332/404
	Vegetariano*	Feijão estufado com arroz de espinafres	-	358/393
	Salada	Alface, tomate e pimentos	-	65
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Espinafres	-	114
	Prato	Tirinhas de vitela estufadas com esparguete	Glúten	252/333
	Vegetariano*	Soja estufada com esparguete	Soja, Glúten	246/323
	Salada	Tomate, cenoura e couve roxa	-	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	Bife de atum estufado com batata cozida	Peixe	220/266
	Vegetariano*	Seitan estufado com batata cozida	Glúten, Soja	150/178
	Salada	Brócolos e cenoura cozidos	-	68
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	110/110 38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	293

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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	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
	Doces	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 ervilhas	-	141
	Prato	Empadão de atum (puré de batata)	Peixe, Leite	268/286
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (puré de batata)	-	261/314
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	-	68
	Doces	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Glúten, Sulfitos	292
4ª Feira	Sopa	Lombardo	-	149
	Prato	Bifanas de porco estufadas com esparguete	Glúten	259/343
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e esparguete	Glúten, Sulfitos	251/320
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	-	99
	Doces	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com manteiga 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	150/178
	Salada	Couves de bruxelas e cenoura cozida	-	74
	Doces	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	Sulfitos	276/328
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	64
	Doces	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- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 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 abóbora	-	137
	Prato	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, milho, cenoura e lombardo) com arroz branco	-	413/449
	Vegetariano*	Feijoada vegetariana (feijão manteiga, milho, cenoura e lombardo) com arroz branco	-	413/449
	Salada	incorporado no prato	-	-
	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	Massada de salmão com brócolos e coentros	Glúten, Peixe	340/427
	Vegetariano*	Massada de grão com brócolos e coentros	Glúten	263/332
	Salada	Alface, cenoura e milho	-	93
	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	Jardineira de frango (frango ao cubo, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	-	263/320
	Vegetariano*	Jardineira de seitan (seitan, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	Glúten, Soja	187/215
	Salada	incorporado no prato	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Couve portuguesa e grão	-	127
	Prato	Lombos de pescada estufados com arroz de grelos	Peixe	284/352
	Vegetariano*	Soja estufada com arroz de grelos	Soja	290/360
	Salada	Alface, tomate e cenoura	-	64
	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	Carne de vaca estufada com legumes (cogumelos, Batata doce, cenoura e curgete)	Sulfitos	304/373
	Vegetariano*	Lentilhas estufadas com legumes (cogumelos, cenoura, Batata doce e curgete)	Sulfitos	289/343
	Salada	incorporado no prato	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	293

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	Alho francês com cenoura ralada	-	126
	Prato	Arroz de cavala	Peixe	332/404
	Vegetariano*	Feijão estufado com cogumelos e arroz de espinafres	Sulfitos	358/393
	Salada	Alface, cenoura e pimentos	-	65
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche**	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	Leite, Glúten	284
3ª Feira	Sopa	Cenoura com lentilhas	-	121
	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**	logurte, pão de mistura com fiambre e fruta	Leite, Glúten, Sulfitos	292
4ª Feira	Sopa	Creme de couve flôr	-	112
	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	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	38/52
	Lanche	Leite, pão de mistura com manteiga e fruta	Leite, Glúten	293
5ª Feira	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	-	116
	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	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	Grelos	-	124
	Prato	Perna de peru estufada com legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) e arroz	Glúten	299/380
	Vegetariano*	Arroz com legumes estufados (ervilha, cenoura e feijão verde)	-	201/253
	Salada	incorporado no prato	-	-
	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.