

ementa

Semana de 30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	87	87
	PRATO	Tortilha (batata palha, alho francês, cenoura e ovo)	3, 7	198	250
	VEGETARIANO	Tortilha (batata palha, alho francês, cenoura e ovo)	3, 7	198	250
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alface	–	84	84
	PRATO	Filetes de perca no forno com coentros e arroz	4	257	341
	VEGETARIANO	Tofu no forno com coentros e arroz	6	266	352
	HORTÍCOLAS	Couves de Bruxelas e abóbora no forno	–	58	83
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Carne de vaca estufada fatiada com lentilhas e esparguete	1	372	432
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com cenoura e esparguete	1	240	318
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco e lombardo	–	104	104
	PRATO	Bife de atum estufado com pimentos e batata cozida	4	268	343
	VEGETARIANO	Feijão estufado com cenoura, espinafres e batata cozida	–	358	413
	HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	–	49	71
	SOBREMESA	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	89 / 41	89 / 44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	100	100
	PRATO	Caril de frango e maçã (peito de frango, leite de côco, maçã e caril) com arroz	12	353	429
	VEGETARIANO	Caril de grão, cenoura e maçã com arroz	12	307	411
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grelos	–	87	87
	PRATO	Lasanha de soja fina e legumes (cenoura, brócolos e cogumelos)	1, 3, 6, 7, 12	343	455
	VEGETARIANO	Lasanha de soja fina e legumes (cenoura, brócolos e cogumelos)	1, 3, 6, 7, 12	343	455
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	–	81	81
	PRATO	Arroz à valenciana (carne de porco em cubos, peito de frango em cubos, ervilhas e pimentos)	–	360	425
	VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	–	227	297
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	–	39	57
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Abóbora	–	83	83
	PRATO	Salada de bacalhau fresco desfiado, ovo cozido, batata e feijão frade	3, 4	323	409
	VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, batata e feijão frade	3	412	461
	HORTÍCOLAS	Espinafres, tomate e cenoura	–	67	85
	SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	–	102	102
	PRATO	Pernas de frango assado com arroz	–	393	484
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz	1, 6	214	296
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	–	110	110
	PRATO	Massada de peixe (pescada e badejo com cotovelinhos) com coentros	1, 4	143	206
	VEGETARIANO	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	355
	HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	–	47	67
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	215	298
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	215	298
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	–	78	78
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata, ovo cozido, cebolada e salsa)	3, 4	222	280
	VEGETARIANO	Salada de grão (grão, batata, cebolada e salsa)	–	191	240
	HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	–	51	69
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	– / –	69 / 41	69 / 41
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Couve	–	118	118
	PRATO	Feijoada Portuguesa (carne de porco em cubos, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz branco	6	428	555
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	–	351	426
	HORTÍCOLAS	<i>Incorporado no prato</i>	–	–	–
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	106	106
	PRATO	Couscous com salmão desfiado, cenoura, feijão verde e milho	1, 4	419	488
	VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura, feijão verde e milho	1	279	364
	HORTÍCOLAS	<i>Incorporado no prato</i>	–	–	–
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	89 / 41	89 / 44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Cenoura com ervilhas	–	99	99
	PRATO	Macarronada de frango (desfiado)	1	342	416
	VEGETARIANO	Macarronada de soja fina e cogumelos	1, 6, 12	263	353
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Ervilhas com hortelã	–	87	87
	PRATO	Roti de peru no forno com arroz de grelos	–	237	328
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	297	404
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	–	85	105
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de grão com coentros	–	107	107
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas de provence e batata doce assada	4	289	374
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com batata doce assada	1, 3, 7, 9	335	377
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	–	45	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Agrião	–	57	57
	PRATO	Arroz de pato com chouriço	6	333	465
	VEGETARIANO	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	–	320	379
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	–	75	93
	SOBREMESA	Arroz doce ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	173 / 41	173 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
	VEGETARIANO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
	HORTÍCOLAS	Alface	–	33	51
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau seco, batata palha, natas)	4, 7	286	379
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha, natas)	7	266	356
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	–	69	69
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

ementa

Semana de 28 de fevereiro a 3 de março de 2023

		Alergêneos	KCAL JI	KCAL EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	–	87	87
	PRATO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	333	380
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com espinafres (puré de batata)	7	272	338
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	–	39	57
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	–	85	85
	PRATO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	–	59	80
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	–	100	100
	PRATO	Frango estufado (peito aos cubos) com macarrão, ervilhas e manjeriço	1	221	280
	VEGETARIANO	Legumes estufados (alho francês, cogumelos e curgete) com macarrão, ervilhas e manjeriço	1, 12	159	220
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	–	89	89
	PRATO	Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada	4	252	353
	VEGETARIANO	Tortilha de batata e pimentos com arroz branco	3, 7	311	413
	HORTÍCOLAS	Couves-de-Bruxelas e cenoura cozida	–	62	86
	SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	209 / 41	209 / 44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com agrião	–	120	120
	PRATO	Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete	1, 12	227	288
	VEGETARIANO	Grão estufado com cogumelos e esparguete	1, 12	249	336
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	–	87	107
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365