

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 11, 12}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Hambúrguer de aves confeccionado no forno com esparguete cozido ^{1, 3, 6, 7, 9, 10, 11}	296
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã, Pêra	45 64
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com queijo ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Peixe (badejo) assado no forno com batata assada ⁴	257
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilhas)	152
Sobremesa	Banana, nectarinas	85 50
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta da época ¹⁻⁷	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml com bolacha água e sal ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) ^{1, 3}	176
Prato	Frango estufado com arroz branco	365
Acompanhamento	Milho, cenoura, alface	101
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com manteiga de amendoim ou fiambre ^{1, 6, 8}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com batata a murro ⁴	214
Acompanhamento	Tomate, cebola, alface	77
Sobremesa	Pêra, Banana	64 85
Lanche da tarde	Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha maria ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Macarrão riscado com carne de vaca ^{1, 3}	433
Acompanhamento	Mix de salada (cenoura, alface, tomate, milho)	117
Sobremesa	Nectarinas, Maçã	50 45
Lanche da tarde	Pão com chocolate ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1, 6, 7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha água e sal ^{1, 6, 7}	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com arroz de legumes	390
Acompanhamento	Alface, beterraba, tomate	52
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Croissant com fiambre ou manteiga e sumo ou pão com manteiga e sumo ^{1, 3, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com marmelada ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Esparguete à Bolonhesa (massa, carne picada) ^{1, 3}	477
Acompanhamento	Milho, cenoura, couve roxa	101
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	logurte líquido com pão com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Bolacha torrada e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Arroz de feijão vermelho com filetes de peixe ^{1, 3, 4, 5, 7}	303
Acompanhamento	Tomate, alface, pepino	41
Sobremesa	Pêra, melão	64 30
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e chá ou leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e pão com manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1, 3}	91
Prato	Jardineira (carne de porco, chouriça, legumes, batata)	508
Acompanhamento		
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Fruta da época e pão com queijo e leite simples ou com cevada ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com fiambre e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Farfalle com atum e ervilhas ^{1, 3, 4}	366
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, alface	78
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Bolo Pão de Ló com chá e pão com manteiga ^{1, 3, 6, 7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha maria ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com manteiga de amendoim ^{1, 6, 8}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo) ^{3, 4}	136
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, couve roxa	78
Sobremesa	Banana, Melão	85 30
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão com manteiga e leite com cevada ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Aveludado de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	67
Prato	Perú estufado com esparguete cozido ^{1, 3}	351
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou chá ^{1, 3, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com fiambre ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de letras (massa, cenoura, cebola, courgette, batata) ^{1, 3}	109
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com grão de bico ⁴	302
Acompanhamento	Cebola, pepino, tomate	74
Sobremesa	Banana, Aletria ^{1, 3}	85 285
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão com manteiga/bolachas e fruta da época ^{1, 6, 7}	-
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha água e sal ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Rojões com batata cozida	266
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão de forma com fiambre ou manteiga e sumo ^{1, 3, 6, 7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha água e sal	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
Prato	Peixe à Brás (pescada, batata, ovo)	720
Acompanhamento	Cenoura, pimento, alface	81
Sobremesa	Banana, Maçã	85 45
Lanche da tarde	Pães de leite com fiambre ou manteiga e sumo ou pão com fiambre e chá ^{1,3,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolacha torrada ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Arroz de carne (porco) e ervilhas	333
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Laranja	64 46
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com doce ou manteiga	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Massinha de peixe com delícias do mar (cotovelinhos, tomate, pimento, Panga)	471
Acompanhamento	Brócolos cozidos	
Sobremesa	Maçã, Pêra	45 64
Lanche da tarde	logurte líquido e pão com queijo e fruta da época ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha maria	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Grelhada mista de carnes no forno com arroz de cenoura (fêveras, costeletas, salsicha fresca)	489
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão com chocolate ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com queijo ou manteiga	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, courgette, couve, nabo, alho francês)	180
Prato	Peixe (Red Fisch) assado com batata assada	282
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilha, feijão verde)	
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde	Gelatina e pão com fiambre ou manteiga e fruta da época ^{1,3,7}	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.