

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	85
Prato	Arroz de feijão com calamares ^{1, 2, 3, 4, 7, 9}	303
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã, Pêra	45 64
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com queijo ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, cebola, batata)	176
Prato	Macarrão riscado com carne de vaca ^{1, 3}	433
Acompanhamento	Milho, cenoura, alface	101
Sobremesa	Banana, clementinas	85 46
Lanche da tarde	logurte líquidos 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	Sopa de grão de bico (batata, grão, cebola, cenoura)	220
Prato	Peixe (pescada) assado no forno com batata assada ⁴	257
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilhas)	152
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite 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	Canja (frango, cenoura, massa) ^{1, 3}	176
Prato	Arroz de frango tostado no forno	132
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 Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Peixe (red fish) grelhado no forno com batata à murro ⁴	478
Acompanhamento	Mix de salada (cenoura, alface, tomate, milho)	117
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45 46
Lanche da tarde	Pão com marmelada ou manteiga e leite 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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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 ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Creme de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Almôndegas (porco) com esparguete cozido ^{1, 3, 6, 7}	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, tomate	52
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e chá ou leite ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com chocolate ou manteiga ^{1, 6, 8}	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Peixe (badejo) grelhado no forno com arroz de legumes ⁴	208
Acompanhamento	Mix de cenoura e alho francês	46
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão com fiambre ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e pão com manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Jardineira (carne de porco, chouriça, legumes, batata)	508
Acompanhamento		
Sobremesa	Pêra, Clementinas	64 46
Lanche da tarde	Pão com fiambre e leite ou chá e fruta da época ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e Bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1, 3}	91
Prato	Peixe (filetes de panga) panado no forno com arroz branco ^{3, 4, 5}	189
Acompanhamento	Tomate, alface, pepino	41
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	Pães de leite com fiambre ou pão com manteiga e chá ou leite	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com queijo ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Bife (peru) grelhado no forno com massa tagliatella	450
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, alface	78
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão com marmelada ou manteiga e leite ou chá e fruta da época ^{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. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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 maria ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Crème de Légumes	180
Prato	Peixe à Brás (bacalhau fresco, batata, ovo) ^{3, 4}	720
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão com manteiga de amendoim ou queijo e leite ou chá ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com fiambre ^{1, 6, 8}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Perú estufado com esparguete cozido ^{1, 3}	351
Acompanhamento	Salade de betterave, carottes et chou rouge	78
Sobremesa	Pêra, Banana	64 85
Lanche da tarde	Gelatina e pão com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa à Lavrador (feijão, massa, cenoura, cebola, nabo, couve, batata) ^{1, 3}	230
Prato	Salade Nicoise	138
Acompanhamento		
Sobremesa	Laranja, Maçã	46 45
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite ou chá ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com doce ou manteiga ^{1, 6, 8}	
Sopa	Sopa de nabiças (batata, nabiças, cenoura, courgette, nabo)	60
Prato	Grelhada mista de carnes no forno com arroz de cenoura (fêveras, costeletas, salsicha fresca)	489
Acompanhamento	Gratin de Légumes (chou-fleur, le brocoli et chou de bruxelles)	122
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
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	Bauillabaise	57
Prato	Gratin de poisson et pâtes	272
Acompanhamento	Legumes sautés (champignons, carotte et chou)	135
Sobremesa	Crème brûlé, pommes	172 45
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e leite ou chá ^{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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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)	Leite Grosso 200ml e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura)	75
Prato	Hambúrguer (bovino) confeccionado no forno com arroz de couve	296
Acompanhamento	Cenoura, tomate, milho	98
Sobremesa	Laranja, Maçã	46 45
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
3.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, cebola, batata)	164
Prato	Peixe (badejo) cozido com ovo e batata cozida ^{3, 4}	419
Acompanhamento	Legumes (cenoura, couve lombarda) cozidos	65
Sobremesa	Pêra, Banana	64 85
Lanche da tarde	logurte líquido e pão com manteiga e bolachas	
4.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com fiambre ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, cogumelos e massa espiral ^{1, 3}	444
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45 46
Lanche da tarde	Bolo mármore com chá ou leite e pão com manteiga	
5.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas de água e sal ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Peixe (galo) grelhado no forno com grão de bico ⁴	325
Acompanhamento	Tomate, cebola, pimento	78
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e leite ou chá ^{1, 3, 6, 7}	
6.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com doce ou manteiga ¹	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Empadão de carne (arroz, carne de porco picada) ³	1201
Acompanhamento	Alface, cenoura, milho	101
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão de forma com fiambre ou manteiga e leite ou chá	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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)	Pão com queijo ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de ervilhas (batata, cenoura, ervilhas, cebola)	139
Prato	Massa com atum (espaguete, molho tomate, atum) ^{1, 3, 4}	266
Acompanhamento	Alface, milho, beterraba	76
Sobremesa	Banana, Maçã	85 45
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão com manteiga e leite ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e água e sal ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Canja (cenoura, massa, frango) ^{1, 3}	176
Prato	Perna de frango guisada com cenoura, ervilhas e batata cozida	583
Acompanhamento	Couve roxa, tomate, alface	54
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com chocolate ou manteiga ^{1, 6, 8}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Douradinhos confeccionados no forno com arroz de cenoura ^{1, 3, 4, 7}	302
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45 46
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão com manteiga/bolachas e fruta da época ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Aveludado de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	67
Prato	Rancho (carne de porco, massa, grão, chouriça, couve, cenoura) ^{1, 3}	457
Acompanhamento		
Sobremesa	Pêra, Banana	64 85
Lanche da tarde	Pão com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ¹	
6.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com queijo ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Peixe (solha) frito com arroz de tomate ⁴	266
Acompanhamento	Milho, cenoura, tomate	98
Sobremesa	Clementinas, Maçã	45 46
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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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.