

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Calamares com arroz de tomate	482
Acompanhamento	Alface, cenoura, pimento	51
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e pão com fiambre ^{1,6,7,12}	
Sopa	Crema de alho francês (batata, cenoura, alho francês, courgette)	63
Prato	Rancho (macarronete, grão, carne de porco, chouriça, cenoura)	465
Acompanhamento	Legumes cozidos	65
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de bijous com queijo ou manteiga ^{1,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Peixe (salmão) grelhado com batata cozida e molho verde	433
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Banana, Melão	85 30
Lanche da tarde	Padinhas com doce ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriça)	
Prato	Pão com Hambúrguer, ovo, queijo e batata frita	
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	
Sobremesa	Clementinas, Pêra	
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de bico com manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão branco (feijão, batata, cenoura, courgette)	131
Prato	Arroz de peixe com delícias do mar (arroz, pescada, abrótea, delícias do mar, tomate, pimento)	355
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	77
Sobremesa	Melancia, Maçã	15 45
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite ou chá ^{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. 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 de bico com queijo e fruta ^{1,6,7}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Almôndegas (porco) com esparguete ^{1,3,6,7} .	432
Acompanhamento	Alface, couve roxa, tomate	54
Sobremesa	Pêra, Melancia	64 15
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de bijou com chocolate ou manteiga ^{1,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilhas ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Peixe (pescada) grelhado com batata à murro	138
Acompanhamento	Beterraba, pepino, alface	52
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite ou chá ^{1,3,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bijou com doce e fruta ^{1,6,7}	
Sopa	Canja (massa, frango, cenoura)	176
Prato	Arroz de frango gratinado no forno (arroz, frango, chouriço) ⁶	132
Acompanhamento	Feijão verde cozido	31
Sobremesa	Melão, Pêra	30 64
Lanche da tarde	Gelatina e padinhas com fiambre ou manteiga ^{1,3,6,7,12}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Salada fria (atum, ovo, feijão frade, pepino, cebola e tomate) ^{3,4,7,10}	391
Acompanhamento	_____	
Sobremesa	Nectarinas, Banana	50 85
Lanche da tarde	Pão de forma com chourição ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de mistura com manteiga e fruta ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, tomate, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Perú assado com batata assada	351
Acompanhamento	Legumes cozidos	65
Sobremesa	Laranja, Maçã	46 45
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de mistura com queijo 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 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.