

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
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	Hambúrguer (aves) confeccionadas no forno com massa tagliatella ^{1,3,6,7,9,10,12}	296
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45 46
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 Grosso 200ml e pão com fiambre ^{1,6,7,12}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Peixe (badejo) grelhado no forno com arroz de legumes ⁴	277
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, pepino	75
Sobremesa	Banana, Kiwi	85 61
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de bijous com doce ou manteiga ^{1,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) ^{1, 3}	176
Prato	Frango assado com puré de batata ^{3,7}	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Padinhas com queijo 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	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Calamares confeccionados no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,7,9,14}	265
Acompanhamento	Salada mista (milho, alface, tomate)	75
Sobremesa	Laranja/Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite ou chá ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifes (peru) grelhados no forno com massa cozida (laços) e cogumelos salteados ^{1,3}	450
Acompanhamento	Alface, pimento, cenoura	81
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de bico com 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 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 tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1, 3}	149
Prato	Salada Russa com atum e ovo ^{3,4,7,10}	138
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Laranja/Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão de bijou com chocolate ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1, 6, 7}	

3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Fêveras de porco grelhadas no forno com arroz branco ^{5,12}	508
Acompanhamento	Pepino, tomate, alface	51
Sobremesa	Maçã/Banana	45 85
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1, 6, 7}	

5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e esparguete ^{1,3}	444
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilhas)	152
Sobremesa	Pêra/Kiwi	64 61
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão com doce ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	

6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, tomate, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Peixe (Salmão) grelhado no forno com arroz de legumes ⁴	416
Acompanhamento	Beterraba, milho, cenoura	99
Sobremesa	Laranja/Maçã	46 45
Lanche da tarde	Pão de forma com chouriço ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate 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 – 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)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Aveludado de cenoura (batata, cenoura, courgette, cebola)	75
Prato	Arroz de carne (porco) e ervilhas ^{1,5,6,7}	333
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã/Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com manteiga	
Sopa	Sopa de feijão branco (cenoura, couve, batata, feijão)	230
Prato	Peixe (Ref Fish) assado no forno com batata assada ⁴	257
Acompanhamento	Pimento, alface, cenoura	81
Sobremesa	Banana/Pêra	85 64
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta da época ^{1,7}	
4.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, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Esparguete à Bolonhesa (massa, carne picada) ^{1,3}	477
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Clementinas/Maçã	46 45
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou chocolate ou cevada ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Peixe (espada) grelhado no forno com batata cozida ⁴	290
Acompanhamento	Legumes salteados	135
Sobremesa	Kiwi/Banana	61 85
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de bijou com queijo e fruta da época ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de nabijas (nabo, cenoura, batata, nabijas)	60
Prato	Bifes de frango grelhados no forno com arroz branco e feijão preto ¹⁵	457
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, alface	54
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	Padinhas com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate 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.

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Douradinhos grelhados no forno com arroz de salsa ^{1,3,4,7}	165
Acompanhamento	Cenoura, milho, beterraba	99
Sobremesa	Maçã/ Banana	45 85
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Iogurte líquido e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Perna de frango estufado com cenoura, cogumelos e massa fettuccine ^{1,3}	583
Acompanhamento	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Pêra/Kiwi	64 61
Lanche da tarde	Pães de Leite com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, courgette, batata, cebola, espinafres)	109
Prato	Peixe (galo) grelhado com batata a murro ⁴	214
Acompanhamento	Pepino, cebola, alface	77
Sobremesa	Banana, Clementinas	85 46
Lanche da tarde	Pão de bico com chocolate ou manteiga e iogurte de aromas ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7}	
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	164
Prato	Bifes de porco grelhados no forno com arroz xau xau (fiambre, ovo, cenoura ervilha, milho) ^{3,6,7,10}	407
Acompanhamento	Alface, cenoura, couve roxa	80
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão bijou com manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, tomate, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Peixe (red fish) assado com batata assada ⁴	264
Acompanhamento	Cenoura, milho, pimento	102
Sobremesa	Banana/Laranja	85 46
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate 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.