

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Costeletas de porco grelhadas com esparguete ¹	389
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite com cevada ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com marmelada ou manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Arroz de feijão vermelho com filetes de peixe ^{1,3,4,5,7}	477
Acompanhamento	Milho, cenoura, couve roxa	101
Sobremesa	Maçã, Melão	45 30
Lanche da tarde	logurte líquido e padinhas com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Farfalle com atum e ervilhas ^{1,3,4}	508
Acompanhamento	Couve cozida	36
Sobremesa	Laranja, Melancia	46 15
Lanche da tarde	Pão bijou 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 Gresso 200ml e bolachas ^{1,6,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	91
Prato	Almôndegas com puré de batata ^{1,3,6,7}	288
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Pêra, Banana	64 85
Lanche da tarde	Gelatina e pão bijou com chouriço ou manteiga e fruta da época ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte de aromas e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Douradinhos grelhados no forno com arroz de salsa ^{1,3,4,7}	165
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, alface	78
Sobremesa	Maçã, Nectarina	45 50
Lanche da tarde	Fruta da época e pão de bico com chocolate ou manteiga e leite simples ou com cevada ^{1,6,7,8}	

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)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Almôndegas (bovino) confeccionadas no forno com massa tagliatella ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Peixe 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	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	67
Prato	Perú estufado com arroz de cenoura ^{1,3}	351
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão bijou com doce ou manteiga e leite com chocolate ou chá ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	180
Prato	Peixe (abrótea) 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 com cereais e fruta ^{1,7}	-
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou com cevada ^{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 bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
Prato	Arroz de carne e ervilhas (carne de porco)	333
Acompanhamento	Cenoura, pimento, alface	81
Sobremesa	Banana, Maçã	85 45
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de mistura com fiambre e chá ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Peixe à Brás (pescada, batata palha, ovo) ^{3,4}	720
Acompanhamento	Brócolos cozidos	25
Sobremesa	Pêra, Laranja	64 46
Lanche da tarde	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Grelhada mista de carnes no forno com arroz de cenoura (fêveras, costeletas, salsicha fresca)	489
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	77
Sobremesa	Maçã, Melancia	45 15
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	109
Prato	Peixe (Red Fisch) assado com batata assada	489
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilha, feijão verde)	65
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte de aromas e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Strogonoff de porco com massa Tagliatella	394
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, pepino	77
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde	Pão de forma de cereais com queijo ou manteiga e leite com cevada 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

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)	Padinhas com queijo ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Rissóis de carne com arroz de legumes ^{1,5,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45 46
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{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 batata à murro ⁴	277
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, pepino	75
Sobremesa	Banana, Nectarinas	85 50
Lanche da tarde	Gelatina e pão de bico com fiambre ou manteiga e fruta da época ^{1,3,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) ^{1,3}	176
Prato	Frango assado no forno com massa (espaguete) cozida ^{3,7}	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão bijou com chouriço ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Calamares confecionados no forno com arroz de tomate ^{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 queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,3,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifes (peru) grelhados no forno com massa cozida (espiral) e cogumelos salteados ^{1,3}	450
Acompanhamento	Alface, pimento, cenoura	81
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	Pão de bico com chocolate e leite simples com cevada ou chocolate ou chá ^{1,3,6,7,11}	

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)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de cenoura	75
Prato	Arroz Xau Xau (fiambre, ovo, arroz, cenoura, ervilha, salsicha) ^{3,6,7,10}	478
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	75
Sobremesa	Pêra/ Laranja	64 46
Lanche da tarde	Pão de bico com doce e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	230
Prato	Peixe (salmão) grelhado com batata cozida ⁴	138
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	77
Sobremesa	Banana/Melão	85 30
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ou padinhas com manteiga e leite ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura	437
Acompanhamento	Tomate, pepino, couve roxa	51
Sobremesa	Maçã/Laranja	45 46
Lanche da tarde	Gelatina e pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou chá ^{1,3,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	91
Prato	Salada Russa (atum, ovo, batata, cenoura, ervilhas, ovo) ^{3,4,7,10}	138
Acompanhamento	Legumes cozidos	51
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde	Pão bico com chourição ou manteiga leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão bijou de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Rancho (grão, massa, cenoura, chouriço, carne de porco) ^{1,3}	465
Acompanhamento	Beterraba, pimento, Tomate	49
Sobremesa	Nectarina/Maçã	50 45
Lanche da tarde	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate 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 rijas; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 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.