

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, alho francês, nabo, couve flor)	180
Prato	Douradinhos grelhados no forno com arroz de cenoura ^{1, 3, 4, 7}	165
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, ervilhas)	152
Sobremesa	Banana/Laranja	85 46
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)	Leite Gresso 200ml e tortilhas de milho ou arroz ^{1, 3, 7, 8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Fêveras de porco grelhadas no forno com esparguete ^{5, 12}	508
Acompanhamento	Pepino, tomate, alface	51
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão com doce ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura)	75
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com arroz de legumes	390
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Banana/Clementinas	85 46
Lanche da tarde	Pão de forma com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com marmelada ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Jardineira (porco, chouriça, legumes, batata)	508
Acompanhamento		
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de bicos com manteiga e leite ou chá ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e tortilhas de milho ou arroz ^{1, 7, 8}	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Farfalle com atum e ervilhas ^{1, 3, 4}	366
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	41
Sobremesa	Pêra/Maçã	64 45
Lanche da tarde	Croissants com fiambre 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 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.

