

3.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com chocolate ou manteiga ^{1, 6, 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	logurte líquido com pão com fiambre ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	

4.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolacha torrada ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Fêveras grelhadas no forno com arroz branco ^{5,12}	508
Acompanhamento	Couve roxa, alface, cebola	80
Sobremesa	Maçã/Banana	45 85
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1, 6, 7}	

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com marmelada ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de peixe (vários peixes, batata, cenoura, alho francês) ⁴	87
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com feijão frade ⁴	390
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra/Laranja	64 46
Lanche da tarde	Gelatina e pão com fiambre ou manteiga e fruta da época ^{1, 3, 6, 7}	

6.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha maria ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e esparguete ³	444
Acompanhamento	Beterraba, milho, cenoura	99
Sobremesa	Maçã, Banana	45 85
Lanche da tarde	Pão de forma com queijo 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 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)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Aveludado de cenoura (batata, cenoura, courgette, cebola)	75
Prato	Empadão (arroz) de carne (carne picada de porco) ³	1201
Acompanhamento	Alface, cenoura, cogumelos salteados	86
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)	Gelatina e tortilha de milho ou arroz	
Sopa	Sopa de feijão branco (cenoura, couve, batata, feijão)	230
Prato	Peixe (Red Fish) assado no forno com batata assada e legumes cozidos ⁴	416
Acompanhamento		
Sobremesa	Banana/Pêra	85 64
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ^{1,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Lombo de porco assado com arroz branco	377
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	52
Sobremesa	Laranja/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)	logurte líquido com tortilha de milho ou arroz	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Rancho (grão, massa, cenoura, carne porco, chouriça) ^{1, 3}	465
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	75
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga e leite com cevada ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de nabiças (nabo, cenoura, batata, nabiças)	60
Prato	Salada de atum com ovo (atum, feijão verde, cenoura, ervilhas)	138
Acompanhamento	Tomate	16
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	Pão de bijou com doce ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou chá ¹	



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	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, tomate, alface	72
Sobremesa	Laranja, Maçã	46 45
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)	logurte líquido e tortilhas de milho ou arroz	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral ^{1,3}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Pêra/Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pães de Leite com queijo 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	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	65
Prato	Peixe (salmão) grelhado no forno com batata cozida e legumes salteados ⁴	390
Acompanhamento		
Sobremesa	Banana, Laranja	85 46
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite com cevada ou chocolate ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7}	
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	164
Prato	Bifes de frango grelhados no forno com massa de laços ^{1,3}	450
Acompanhamento	Alface, cenoura, couve roxa	80
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	Pão de Bico com marmelada ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cebola, tomate, cenoura, feijão verde)	149
Prato	Peixe (badejo) assado no forno com batata assada ⁴	257
Acompanhamento	Cenoura, milho, pimento	102
Sobremesa	Banana/Pêra	85 64
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de forma de cereais com fiambre ou manteiga ^{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.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, batata, espinafres, cebola, courgette)	91
Prato	Bifes de porco grelhado no forno com arroz xau xau (fiambre, ovo, cenoura ervilha, milho) ^{3, 6, 7, 10}	407
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	52
Sobremesa	Maçã/Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bijou com fiambre ou manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, courgette, batata)	
Prato	Peixe (galo) assado com puré de batata ^{4,7}	225
Acompanhamento	Cenoura e ervilhas cozidas	131
Sobremesa	Banana/Pêra	85 64
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta ^{1,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou de arroz ^{1,3,7}	
Sopa	Canja (cenoura, frango, arroz) ^{1,3}	176
Prato	Perna de frango estufada com massa fettuccine	583
Acompanhamento	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Laranja/Maçã	46 45
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1, 3, 5, 7, 9, 10, 12}	197
Prato	Peixe à Gomes de Sá (pescada, ovo, batata) ^{3,4}	136
Acompanhamento	Alface, tomate	52
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde	Pão de bico com chouriço e leite com cevada ou simples ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e tortilhas de milho ou de arroz	
Sopa	Olhos de Bruxa (creme de legumes com ervilhas)	
Prato	Travessuras de Chili (carne picada com arroz branco)	
Acompanhamento	Salada zombie (Salada mista de Cenoura, alface, tomate)	
Sobremesa	Doçura e diabrura (Gelatina)	
Lanche da tarde	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite/chá	



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.