

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão com doce ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, alho, francês,	109
Prato	Hambúrguer de aves grelhado no forno com cenoura ^{1, 3, 6, 7, 9, 10, 12}	335
Acompanhamento	Alface, pepino, tomate	51
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão com manteiga e leite	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, feijão verde, batata, courgette, nabo)	149
Prato	Grelhada mista de peixe com batata à murro	232
Acompanhamento	Feijão verde cozido	31
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão com fiambre	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, cebola, espinafres)	116
Prato	Salada de atum e ovo	360
Acompanhamento	Pepino, cebola e feijão frade	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche da tarde	Pão de forma com queijo e leite ^{1,3,6,7,11}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolacha de água e sal ^{1, 6, 7, 12}	
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, cebola, batata)	180
Prato	Carne estufada com cogumelos, cenoura e massa de cotovelos	303
Acompanhamento	Alface e beterraba	36
Sobremesa	Fruta da época	64 46
Lanche da tarde	Gelatina e pão com chocolate	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, feijão verde, batata, courgette, nabo)	149
Prato	Arroz de tomate com calamares ^{1,2,3,4,7,9}	272
Acompanhamento	Tomate e pepino	32
Sobremesa	Fruta da época	45 85
Lanche da tarde	Pão com queijo ou 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. 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.