

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho e arroz ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Bifes de peru grelhados no forno com arroz branco e feijão preto	457
Acompanhamento	Tomate, cenoura, alface	33 41 15
Sobremesa	Laranja, Nectarinas	47 44
Lanche da tarde Pré	Pão de forma com fiambre ou manteiga e leite simples ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma com fiambre ou manteiga ^{1,3,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Padinhas com mortadela ou manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	95
Prato	Salada Russa com atum e ovo ^{3,4,7,10}	138
Acompanhamento		
Sobremesa	Banana, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ou pão com manteiga e chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas torradas ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de alho francês (courgette, couve, alho francês, cenoura, batata)	180
Prato	Carne à Lavrador (couve, massa, cenoura, massa, feijão vermelho, nabo, carne de porco) ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Cenoura e couve cozida	17 27
Sobremesa	Melão, Pêra	34 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com chourição ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com chourição ou manteiga e leite simples ou de chocolate ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Canja (massa, frango, cenoura) ^{1,3,}	197
Prato	Tiras de pota panadas com arroz de tomate	266
Acompanhamento	Cenoura, alface, beterraba	41 15 43
Sobremesa	Laranja, Banana	57 89
Lanche da tarde Pré	Padinhas com fiambre ou manteiga e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com fiambre ou manteiga ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido com tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, cenoura, chouriça, couve) ^{1, 3,5,7,9,10,12}	176
Prato	Perna de frango no forno com batata corada	406
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15 33 98
Sobremesa	Pêra, Maçã	57 52
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango ou leite simples e pão de bico com chocolate ou manteiga ^{1,6,7,8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		

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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e tortilhas de arroz ou milho ^{1,6,7,8,12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida ^{1,2,3,7}	285
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 33 41
Sobremesa	Maçã, Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Douradinhos, bolos de bacalhau e rissóis no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,7}	165
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	15 33 19
Sobremesa	Banana, Clementinas	89 47
Lanche da tarde Pré	Pães-de-leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido com pão biju com manteiga ou queijo ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e pão biju com doce ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve-flor, courgette)	67
Prato	Perú no forno com batata corada ^{1,3,7}	351
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cebola, cenoura)	52
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite com chocolate ou chá e pão de bico com doce ou manteiga ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas maria ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
Prato	Rancho (couve, chouriça, feijão, massa, carne, grão) ^{1, 6, 7}	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 33 41
Sobremesa	Kiwi, Maçã	57 52
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e leite simples ou com cevada ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pães-de-leite com fiambre 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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e pão biju com doce ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
Prato	Hambúguer de vaca com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,7}	333
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	41 33 15
Sobremesa	Banana, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou com cevada ou chá e padinhas com fiambre ou manteiga ^{1,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com fiambre ou manteiga e leite simples ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Lombos de pescada no forno com molho de tomate e batata cozida ^{3,4}	720
Acompanhamento	Brócolos	22
Sobremesa	Pêra, Laranja	57 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com doce ou manteiga de amendoim ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com doce ou manteiga de amendoim ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de Grão-de-bico e Espinafres (cenoura, grão-de-bico, cebola, espinafres, batata)	109
Prato	Carne de porco estufado com legumes e massa farfalle ^{1,3, 6, 7}	489
Acompanhamento	Alface, cebola, pepino	
Sobremesa	Laranja, Banana	47 89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga ou mortadela ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga ou mortadela e leite simples ou chá ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e torradas com manteiga ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, espinafres, cebola, cenoura)	149
Prato	Filetes de perca fritos com salada russa ^{3,4}	394
Acompanhamento		15 31 19
Sobremesa	Pêra, Maçã	57 52
Lanche da tarde Pré	Pão de forma de cereais com queijo e leite com cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma de cereais com queijo ^{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 – Tremçoço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Padinhas com fiambre ou manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Brócolos (cenoura, brócolos, courgette, tomate)	180
Prato	Massa a Lavrador (feijão, chouriça, massa, carne, cenoura) ^{1,5,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	15 43 98
Sobremesa	Maçã, laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão de bico com doce ou manteiga ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Gelatina de morango e pão de bico com doce ou manteiga ^{1,3,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa)	197
Prato	Abrótea grelhada no forno com batata e feijão-verde ^{1,4}	277
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	33 15 40
Sobremesa	Banana, Pêra	89 57
Lanche da tarde Pré	Gelatina e pão de mistura com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	176
Prato	Pernas de frango assado com esparguete ^{3,7}	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	41 15 33
Sobremesa	Clementinas, Maçã	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com manteiga de amendoim e leite simples ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte líquido e pão com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Bolachas torradas e fruta da época ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Solha frita com arroz de tomate ^{2,3,4,5,7,9,14}	265
Acompanhamento	Milho, alface, pepino	98 15 33
Sobremesa	Banana, Pêra	89 57
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e pão de mistura com fiambre ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz e iogurte líquido ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifinhos de peru grelhados com molho de natas, massa e cogumelos salteados ^{1,3}	450
Acompanhamento	Alface, milho, cebola	15 98 41
Sobremesa	Maçã, Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chocolate e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte líquido e pão de bico com chocolate ^{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 rijas; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilha de arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Carne à Alentejana (carne, batata, pickles, amêijoia e azeitonas) ^{1,2}	315
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	41 15 33
Sobremesa	Laranja, Maçã	47 52
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com doce e leite simples ou com chocolate ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão com queijo e gelatina de morango ^{1,6,7}	
Sopa	Creme de cenoura (cenoura, courgette, batata, couve)	149
Prato	Arroz de peixe com coentros ^{3,4}	444
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	41 98 15
Sobremesa	Banana, Pêra	89 57
Lanche da tarde Pré	Pão com manteiga e leite simples ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Bolo de pão-de-ló e iogurte líquido ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e pão biju com manteiga de amendoim ou doce ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de nabijas (batata, cebola, tomate, cenoura, nabijas)	65
Prato	Esparguete com pernas de frango no forno em molho de tomate ^{1,2,3,5,8}	136
Acompanhamento	Legumes assados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	52
Sobremesa	Maçã, Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Bolo de pão-de-ló e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas e pão de bijou com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	180
Prato	Filetes de peixe grelhado com batata cozida e grão-de-bico ⁴	500
Acompanhamento	Tomate, cebola, pepino	33 40 19
Sobremesa	Banana, Clementinas	89 47
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas com cereais ou padinhas com manteiga e leite simples ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Iogurte líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de Couve-Flor (batata, couve-flor, cenoura, batata)	180
Prato	Carne de novilho estufada com cogumelos e massa tagliatelle ^{1,3}	500
Acompanhamento	Alface, tomate e couve roxa	15 33 31
Sobremesa	Maçã, Kiwi	52 61
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e pão de bico com queijo	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com chouriço e leite simples ou com cevada 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

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Panados de peru com arroz de tomate ^{3,5}	467
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	15 41 33
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com marmelada ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Lasanha de Atum ^{1,7,8}	416
Acompanhamento	Couve roxa, cebola, alface	31 98 15
Sobremesa	Clementina, Maçã	47 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de bijou com manteiga e iogurte de aromas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de agrião (batata, cenoura, agrião, cebola)	109
Prato	Carne à Lavrador (carne, couve, tomate, cenoura, massa e feijão vermelho) ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento		15 33 41
Sobremesa	Pêra, Melão	57 89
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	180
Prato	Caldeirada de Peixes (batata, vários peixes) ^{3,4,7,10}	720
Acompanhamento	Brócolos	15 33 19
Sobremesa	Maçã, Nectarina	52 44
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga de amendoim ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com manteiga de amendoim ou manteiga ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de cenoura (cenoura, courgette, cebola, batata, nabo)	94
Prato	Bolonhesa de aves e espinafres com esparguete ^{1,3,7}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	15 33 41
Sobremesa	Clementinas, Gelatina	47 225
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e leite simples ou com cevada 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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa cremosa de Cenoura com Brócolos (batata, cenoura, brócolos, tomate)	180
Prato	Carne à Camponesa (carne de porco, arroz, couve) ^{1,2,3,5,8}	406
Acompanhamento	Alface, pepino	33 15 41
Sobremesa	Laranja, Kiwi	52 30
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão biju com mortadela ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		4.ª feira
Lanche Matinal	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	176
Prato	Red-fish assado com batata cozida ^{4,6,7}	390
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura e couve)	43 15 33
Sobremesa	Banana, Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chocolate e manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas e pão de bico com chocolate ou manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		5.ª feira
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de legumes (couve, cenoura, massinhas, courgette, nabo)	60
Prato	Pá de porco com laranja e alecrim no forno e massa espiral ^{1,2,3,5,8}	482
Acompanhamento	Beterraba, alface, milho	41 98 15
Sobremesa	Maçã, Melão	61 89
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e pão de forma com chouriço ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com chouriço ou manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		6.ª feira
Lanche Matinal	Iogurte de aromas e bolachas de aveia ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de couve portuguesa	75
Prato	Salada russa com filetes de pescada no forno ^{1,3,6,7}	450
Acompanhamento	Tomate, pepino, cebola	15 41 90
Sobremesa	Nectarina, Laranja	52 57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com queijo ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte líquido e pão de biju com queijo 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 – Tremçoço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura, nabo, batata)	63
Prato	Grelhada mista de carnes no forno com arroz de cenoura (Fêveras, costeletas, salsicha fresca, barriga) ^{1,3,4,}	432
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Milho	15 41 98
Sobremesa	Banana, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com mortadela ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7,8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de agrião (batata, cenoura, cebola, agrião)	230
Prato	Solha frita com arroz de feijão vermelho ^{3,4,5}	138
Acompanhamento	Alface, Tomate	15 33
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou com chocolate ou iogurte de aromas e padinhas com queijo ou manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e bolachas torradas ^{3,7,8}	
Sopa	Sopa de ervilha (cenoura, ervilha, courgette, massa, tomate)	149
Prato	Lasanha de carnes com legumes ^{1,2,3,6}	437
Acompanhamento	Milho, cenoura	48
Sobremesa	Kiwi, Banana	61 89
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão de mistura com chouriço ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com chouriço ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com queijo e iogurte de aromas ^{1,6,7}	
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura) ^{1,3,}	91
Prato	Perca no forno com batata corada ^{3,4,5}	325
Acompanhamento	Couve Roxa, Cenoura, Tomate	31 41 33
Sobremesa	Pêra, Clementina	57 47
Lanche da tarde Pré	Pão-de-leite com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas e pão-de-leite com fiambre ou manteiga ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Iogurte líquido e pão com bijou com doce ^{6,7,12}	
Sopa	Creme de Abóbora (courgette, abóbora, cenoura)	180
Prato	Perninhas de frango com molho de tomate (frango, massa, tomate)	465
Acompanhamento	Alface, Tomate, Pepino	15 33 19
Sobremesa	Laranja, Melão	47 52
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e padinhas com queijo ou doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde 1ºCiclo	Fruta da época e padinhas com doce ou queijo ^{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 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa cremosa de Cenoura com Brócolos (batata, cenoura, brócolos, tomate)	95
Prato	Carne à Camponesa (carne de porco, arroz, couve)	467
Acompanhamento	Alface, Tomate	15 33
Sobremesa	Laranja, Kiwi	47 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com mortadela ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	197
Prato	Red-fish assado com batata cozida ^{4,6,7}	416
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura e couve)	45
Sobremesa	Banana, Pêra	89 57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chocolate e manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com chocolate ou manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de legumes (couve, cenoura, massinhas, courgette, nabo)	109
Prato	Empadão de carne com arroz ^{1,2,3,5,8}	472
Acompanhamento	Beterraba, alface, milho	43 15 98
Sobremesa	Maçã, Clementinas	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma com chouriço ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com chouriço ou manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de aromas e bolachas de aveia ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de couve portuguesa	180
Prato	Salada russa com filetes de pescada no forno ^{1,3,6,7}	720
Acompanhamento		
Sobremesa	Nectarina, Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com queijo ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de biju com queijo 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

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas torradas ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de feijão frade (cenoura, feijão frade, batata, tomate)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,3,6,7}	406
Acompanhamento	Alface, beterraba, tomate	15 43 33
Sobremesa	Pêra, Clementinas	57 47
Lanche da tarde Pré	Pães-de-leite com queijo e chá ou leite ou pão com manteiga e leite ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pães-de-leite com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{6,7,12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	116
Prato	Escondido de Peixe (arroz, pescada, tomate) ^{1,2,3,5,8}	381
Acompanhamento	Brócolos, cenoura	15 33 19
Sobremesa	Banana, Melancia	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com doce ou fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com doce ou fiambre ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e bolachas de aveia ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa à Lavrador (feijão vermelho, cenoura, massa, batata, couve, nabo)	176
Prato	Rojões com batata cozida ^{1,2,3,5,8}	361
Acompanhamento	Couve Cozida	27
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chouriço ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão com chouriço ou manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com manteiga ou manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de nabiças (nabo, cenoura, batata, nabiças)	60
Prato	Massa farfalle com salmão (massa, salmão, tomate) ^{1,3,4,7}	482
Acompanhamento	Couve roxa, Alface, Cenoura	31 15 41
Sobremesa	Banana, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	Cerais com iogurte de aromas ou pão de mistura com fiambre e leite simples ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e tortilhas de arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	75
Prato	Strogonoff de carne (frango, cogumelos, natas, arroz) ^{1,2,3, 5}	450
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Tomate	15 41 33
Sobremesa	Mousse de Chocolate, Pêra	225 --
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com marmelada 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

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas de aveia ^{6,7,8,12}	
Sopa	Sopa de legumes com feijão (cenoura, legumes, feijão, courgette, tomate) ^{1,3,4,7}	180
Prato	Almôndegas com massa farfalle ^{3,4,5,7}	315
Acompanhamento	Alface, Pepino, Tomate	15 19 33
Sobremesa	Laranja, Maçã	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com chourição ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com chourição ou manteiga ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e pão biju com queijo ou manteiga ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve coração (batata, nabo, couve, cenoura, cebola) ^{1,3,4,7}	180
Prato	Perca cozida com batata, ovo e cenoura ^{1,3,4,7}	315
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Couve Roxa	15 41 31
Sobremesa	Banana, Clementinas	89 47
Lanche da tarde Pré	Croissant com fiambre ou marmelada e iogurte líquido ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e croissant com fiambre ou marmelada ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurtes de aromas tortilhas de arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	149
Prato	Perú no forno com vegetais e esparguete ^{1,3,4,5,7}	444
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	15 98 41
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce ou manteiga e leite com chocolate ou chá ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com manteiga ou fiambre e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	65
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4}	136
Acompanhamento	Alface, Pimento, Cebola	15 20 40
Sobremesa	Banana, Clementina	89 47
Lanche da tarde Pré	Bolo de pão-de-ló ou pão com chocolate e leite simples ou com chocolate ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ou marmelada ^{1,3,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de aromas e bolachas torradas ^{6, 7, 12}	
Sopa	Sopa à portuguesa (courgette, nabo, batata, cenoura) ^{1,3,4,7}	180
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,3,4,5,7}	500
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Tomate	15 41 33
Sobremesa	Maçã, Pêra	52 57
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com marmelada ou manteiga e iogurte líquido ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Bolo de pão-de-ló ou pão com chocolate e leite simples 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

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.