

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Atum com ervilhas e massa de laços <sup>1,3,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Banana, Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão biju com manteiga ou doce <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho a fruta da época <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	149
Prato	Bifinhos de Perú grelhados no forno com batata cozida <sup>1,3</sup>	477
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	101
Sobremesa	Maçã, Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Pão de bico com marmelada e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de feijão-verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Arroz de feijão vermelho com filetes de peixe <sup>1,3,4,5,7</sup>	477
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	101
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época <sup>1,7,8</sup>	91
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	197
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilha, cenoura, frango)	406
Acompanhamento	Alface, tomate	65
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   64
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas pão bijou com fiambre ou doce <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas <sup>3,7,8</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	149
Prato	Macarrão riscado com carne de vaca e legumes (cenoura) <sup>1,3</sup>	477
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	101
Sobremesa	Laranja, Banana	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com fiambre ou manteiga e leite ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	

### 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	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época <sup>1,6,7,8,12</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida	285
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com manteiga e leite simples <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Empadão de Peixe com arroz <sup>1,3,4,7</sup>	165
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino, maçã	78
Sobremesa	Banana, Clementinas	86
Lanche da tarde Pré	Pães-de-leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chá	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve-flor, courgette)	67
Prato	Perú estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	351
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   64
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Pão bijou com manteiga de amendoim e gelatina de morango <sup>1, 6, 7</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	180
Prato	Peixe à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo, azeitonas, cebola e salsa) <sup>3, 4</sup>	136
Acompanhamento	Cebola, alface, tomate	74
Sobremesa	Banana, Aletria	285
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas maria <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto <sup>1,7</sup>	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e e leite simples ou com cevada <sup>1, 6, 7</sup>	
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		
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 Gresso 200ml e fruta da época <sup>6, 7, 12</sup>	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
Prato	Carne de novilho estufada com arroz branco	333
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	81
Sobremesa	Banana, Maçã	85   45
Lanche da tarde Pré	logurte liquido e padinhas com fiambre ou manteiga <sup>1,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com fiambre e logurte liquido <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate e batata cozida <sup>3,4</sup>	720
Acompanhamento	Brócolos cozidos	25
Sobremesa	Pêra, Laranja	64   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com doce <sup>1, 6, 7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Carne de porco assado no forno com massa tagliatella <sup>1,3,4</sup>	489
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	77
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre ou manteiga e logurte líquido <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com fiambre ou manteiga e logurte de aromas <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	logurte de líquido e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	109
Prato	Filetes de perca no forno com salada russa <sup>3,4</sup>	489
Acompanhamento		65
Sobremesa	Laranja, Banana	46   85
Lanche da tarde Pré	Leite Simples ou chá e padinhas com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e torradas com manteiga <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Caldo Verde (Couve, chouriça, batata)	149
Prato	Bifanas de porco com arroz de cenoura <sup>1,5,6,7</sup>	394
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	77
Sobremesa	Pêra/Maçã	64   45
Lanche da tarde Pré	Pão de forma de cereais com queijo e leite com cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma de cereais com queijo <sup>1,3, 6, 7</sup>	
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

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 futa da época <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa <sup>1,5,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) <sup>1,3</sup>	197
Prato	Lombos de pescada com molho de tomate e batata cozida e grão-de-bico <sup>1,4</sup>	277
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	75
Sobremesa	Banana, Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com queijo <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	176
Prato	Frango assado no forno com massa fússili <sup>1,3,7</sup>	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Clementinas, Maçã	46   45
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com manteiga e leite simples <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Gelatina de morango e bolachas torradas <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Solha Frita com arroz de tomate <sup>2,3,4,5,7,9,14</sup>	265
Acompanhamento	Milho, alface, pepino	75
Sobremesa	Banana, Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com fiambre e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho a fruta da época <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifinhos de peru no forno com massa e cogumelos salteados <sup>1,3</sup>	450
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	81
Sobremesa	Maçã, Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com doce <sup>1,3,6,7</sup>	

### 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 – Tremoço; 14 – Moluscos

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 milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco <sup>1,2</sup>	315
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	72
Sobremesa	Laranja, Maçã	46   45
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e padinhas com doce <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com doce e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Pão com queijo e fruta da época <sup>6,7</sup>	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	149
Prato	Massa com atum <sup>3,4</sup>	444
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	80
Sobremesa	Banana/Pêra	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão com queijo e leite simples ou chá <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com manteiga e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas torradas <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	65
Prato	Perna de frango no forno com arroz branco <sup>5,8</sup>	136
Acompanhamento	Legumes assados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	102
Sobremesa	Maçã/Laranja	85   64
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas e pão de bijou com fiambre <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolacha maria <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	180
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes <sup>1,3,4</sup>	500
Acompanhamento	Tomate, alface	80
Sobremesa	Banana/Clementinas	45   46
Lanche da tarde Pré	Iogurte de líquido com cereais <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Iogurte líquido e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, tomate, cenoura, nabiças)	180
Prato	Carne de novilho estufada com cenoura, cogumelos e massa fusilli <sup>1,3</sup>	500
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	80
Sobremesa	Maçã/Kiwi	45   46
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão de bico com queijo <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas com cereais <sup>1,6,7</sup>	
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.

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 Gresso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Panados de Perú com arroz de tomate <sup>3,5</sup>	467
Acompanhamento	Alface, cenoura, pepino	77
Sobremesa	Laranja/Pêra	46   64
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com marmelada <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com marmelada e leite simples chá <sup>1,3,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	197
Prato	Pescada no forno com batata assada <sup>4</sup>	416
Acompanhamento	Couve roxa, milho, alface	78
Sobremesa	Clementina/Maçã	172   45
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com queijo <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com queijo <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Pão de bijou com manteiga e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de agrião (batata, cenoura, agrião, cebola)	109
Prato	Carne à Lavrador (carne de porco, couve, tomate, cenoura, massa, feijão vermelho, nabo) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	472
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	78
Sobremesa	Pêra/Banana	64   85
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	180
Prato	Feijão-frade com atum e ovo <sup>3,4,7,10</sup>	720
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	52
Sobremesa	Maçã/Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Creme de cenoura (cenoura, courgette, cebola, batata, nabo)	94
Prato	Linguini com molho bolonhesa de lentilhas e carne <sup>1,3,7</sup>	444
Acompanhamento	Alface, tomate	22
Sobremesa	Clementinas/Mousse de chocolate	46   85
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma com manteiga de amendoim <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com manteiga de amendoim e leite simples <sup>1,6,7</sup>	

### 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 – Tremço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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 tortilha de milho ou arroz <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	63
Prato	Jardineira (batata, cenoura, carne de porco, ervilha, chouriço) <sup>1,3,6</sup>	432
Acompanhamento	Tomate, alface, cenoura	77
Sobremesa	Maçã/Laranja	85   64
Lanche da tarde Pré	logurte líquido com pão de bico com fiambre <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com fiambre e leite simples ou com cevada <sup>1,3,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de nabijas (nabo, cenoura, batata, nabijas)	230
Prato	Bolos de bacalhau/rissóis de peixe no forno com arroz de cenoura <sup>1,3,4,5</sup>	138
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	85   46
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com manteiga e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas torradas <sup>7,8</sup>	
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura) <sup>1,3</sup>	149
Prato	Perna de frango assado com puré de batata <sup>3,7</sup>	437
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	51
Sobremesa	Kiwi/Banana	45   46
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e pão com queijo <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pães-de-leite com queijo e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilha de milho ou arroz <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de couve-flor (cenoura, couve-flor, batata, courgette, cebola)	91
Prato	Massada de peixe (peixes variados, massa) <sup>1,3,4,5,7</sup>	325
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	51
Sobremesa	Maçã/Pêra	64   85
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou com cevada ou chá <sup>16,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Gelatina de morango e pão com queijo <sup>1,3,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Pão com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>11,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão branco (courgette, feijão, batata, cenoura)	180
Prato	Lombo assado com alecrim e arroz branco <sup>1,2,4,5</sup>	465
Acompanhamento	Salada mista	49
Sobremesa	Laranja/Maçã	50   45
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com doce <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Fruta da época e padinhas com queijo <sup>1,6,7</sup>	

### 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

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	Fruta da época e bolachas torradas <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, courgette, tomate)	95
Prato	Carne à Camponesa (carne de porco e couve) acompanhado com arroz branco	467
Acompanhamento	Alface, Tomate	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	46   64
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com fiambre <sup>6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com queijo e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Pão de mistura com manteiga de amendoim e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	197
Prato	Red-fish assado com batata cozida <sup>4,6,7</sup>	416
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura e couve)	78
Sobremesa	Banana/Pêra	172   45
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com doce <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	109
Prato	Empadão de carne com arroz <sup>1,3,4,5</sup>	472
Acompanhamento	Beterraba, alface, milho	78
Sobremesa	Maçã, Clementinas	64   85
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	logurte de aromas e bolachas de aveia <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de couve portuguesa	180
Prato	Salada russa com filetes de pescada <sup>1,3,6,7</sup>	720
Acompanhamento	-----	52
Sobremesa	Maçã/Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com queijo e leite simples ou cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de biju com queijo <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas maria <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	170
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto <sup>1,7</sup>	720
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	52
Sobremesa	Pêra, Maçã	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e leite simples ou com cevada <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de biju com queijo <sup>1,6,7</sup>	



2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas de aveia <sup>6,7,8,12</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	180
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida <sup>1,3,4,5,7</sup>	315
Acompanhamento	Alface, Pepino, Tomate	72
Sobremesa	Laranja, Maçã	46   4
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou co manteiga e leite simples <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e pão biju com queijo <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola) <sup>1,3,4,7</sup>	180
Prato	Salmão grelhado com arroz de cenoura <sup>1,3,4,7</sup>	315
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Couve Roxa	72
Sobremesa	Banana, Clementinas	46   4
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre e iogurte líquido <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	iogurte de aromas e pão com fiambre <sup>1, 3, 7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Gelatina e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette) <sup>3,4,7</sup>	149
Prato	Perú estufado com batata cozida <sup>11,3,4,5,7</sup>	444
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	80
Sobremesa	Laranja, Pêra	45   4
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou chá <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e bijou com doce <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Pão bijou com fiambre e fruta da época <sup>1, 6, 7</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês) <sup>1,3,4,7</sup>	65
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4</sup>	136
Acompanhamento	Alface, Pimento, Cebola	102
Sobremesa	Banana/Clementina	5   6
Lanche da tarde Pré	Pão com manteiga de amendoim e leite simples ou chá <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga de amendoim <sup>1,3,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura) <sup>3,4,7</sup>	180
Prato	Carne de porco assada com massa tagliatella <sup>1,3,4,5,7</sup>	500
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	80
Sobremesa	Pudim de caramelo/Fruta da Época	45   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de forma com queijo <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e iogurte de aromas <sup>1,3,6,7</sup>	

### 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.

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 de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura) <sup>1,3,4,7</sup>	180
Prato	Arroz de carne de novilho, ervilhas e cenoura <sup>1,3,4,5,7</sup>	315
Acompanhamento	Tomate, Alface, Pepino	72
Sobremesa	Maçã, Banana	46   45
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com queijo <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo e leite simples ou com cevada <sup>1, 3, 7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Gelatina de morango e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Massada de peixe (peixes variados, massa) <sup>1,3,4,5,7</sup>	315
Acompanhamento	Brócolos cozidos	72
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   45
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de bico com marmelada <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com marmelada <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e pão biju com fiambre <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola) <sup>1,3,4,7</sup>	149
Prato	Empadão de carne de porco com arroz <sup>1,3,4,5,7</sup>	444
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	80
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45   46
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com manteiga e	
Lanche da tarde 1ºCiclo	chá <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho e arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3,4,7</sup>	65
Prato	Peixe cozido com batata, cenoura e ovo <sup>1,3,4,5,7</sup>	136
Acompanhamento	Brócolos e couve portuguesa	102
Sobremesa	Banana/Laranja	85   64
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com manteiga <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá <sup>1, 3, 7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura) <sup>3,4,7</sup>	180
Prato	Costeletas grelhadas com massa tagliatella <sup>1,3,4,5,7</sup>	500
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	80
Sobremesa	Fruta da Época	45   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de forma com queijo <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e iogurte de aromas <sup>1,3,6,7</sup>	

## 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.

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	logurte líquido e pão com manteiga de amendoim <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette) <sup>1,3</sup>	63
Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã/Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou com cevada <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e tortilhas de milho <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura) <sup>1,3</sup>	230
Prato	Pescada cozida com batata e ovo e couve portuguesa <sup>1,3,4</sup>	138
Acompanhamento	Brócolos e cenoura	77
Sobremesa	Banana/Laranja	85   46
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com fiambre e leite simples <sup>1,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Caldo Verde (Batata, couve, chouriça) <sup>1,3,5,7,10,12</sup>	149
Prato	Lasanha de carne de porco <sup>1,3,6</sup>	437
Acompanhamento	Tomate, cenoura e alface	51
Sobremesa	Maçã/Clementina	45   46
Lanche da tarde Pré	Padinhas com fiambre e leite simples <sup>1,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais <sup>1,6,7</sup>	

## 5.ª feira Aterrorizante

Lanche Matinal	Leite 200ml Grosso e fruta da época <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve) <sup>1,3,7</sup>	91
Prato	Solha frita com arroz de tomate <sup>1,6,7,8,12</sup>	325
Acompanhamento	Alface, cenoura e couve roxa	51
Sobremesa	Banana/Laranja	64   85
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de forma com fiambre ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada <sup>1,6,7</sup>	

### 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 – Tremço; 14 – Moluscos

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 <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, nabo, couve, courgette)	180
Prato	Arroz xau-xau com bifinhos de Perú (perú, ovo, fiambre, salsicha, cenoura, ervilha, milho) <sup>3,6,7,10</sup>	478
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	52
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   64
Lanche da tarde Pré	Padinhas com manteiga e leite ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte líquido e padinhas com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Pão de bijou com marmelada e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, courgette, cebola) <sup>1,3</sup>	109
Prato	Bacalhau com natas <sup>4,6,7</sup>	282
Acompanhamento	Couve roxa, alface, tomate	54
Sobremesa	Banana, Maçã	85/45
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com manteiga e leite	
Lanche da tarde 1ºCiclo	simples <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,3,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, nabo, cenoura)	149
Prato	Panados de Perú com arroz branco <sup>3,5</sup>	467
Acompanhamento	Beterraba, milho, alface	76
Sobremesa	Pêra, Melancia	64   15
Lanche da tarde Pré	Iogurte de líquido e pão de bico com manteiga <sup>1,6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga <sup>1,6,7,8</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, cebola, espinafres, courgette)	91
Prato	Abrótea grelhada com batata à murro <sup>4,7</sup>	138
Acompanhamento	Macedónia	65
Sobremesa	Maçã, Nectarinas	45   50
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com manteiga e leite simples ou de cevada <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de líquido e pão de mistura com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Iogurte líquido e bolachas torradas <sup>3,7,8</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Macarrão riscado com carne de vaca <sup>1,3</sup>	620
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Laranja, Banana	46   85
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão bijou com fiambre ou manteiga e leite ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremçoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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 tortilhas de milho e arroz <sup>1, 6, 7,12</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Bifes de Perú grelhados no forno com arroz branco e feijão preto <sup>1,3,4,5,6</sup>	457
Acompanhamento	Tomate, cenoura, alface	77
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   50
Lanche da tarde Pré	Pão de forma com manteiga de amendoim e leite simples <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma com manteiga de amendoim <sup>1,3,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Padinhas com manteiga e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	95
Prato	Bacalhau com natas <sup>4,7,10</sup>	138
Acompanhamento	Alface e beterraba	65
Sobremesa	Banana, Maçã	85   45
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ou pão com manteiga e chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas torradas <sup>1,7,8</sup>	
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) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	472
Acompanhamento	Cenoura e couve cozida	77
Sobremesa	Banana, Pêra	45   64
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com manteiga e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Canja (massa, frango, cenoura)	197
Prato	Solha frita com arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6</sup>	266
Acompanhamento	Cenoura, alface, beterraba	78
Sobremesa	Laranja, Maçã	46   85
Lanche da tarde Pré	Padinhas com fiambre e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga <sup>1,3,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	logurte líquido com tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Caldo verde (batata, cenoura, chouriça, couve) <sup>1, 3,5,7,9,10,12</sup>	176
Prato	Perna de frango no forno com batata corada <sup>1,3,4,5,6</sup>	406
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	65
Sobremesa	Pêra, Banana	64   45
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e pão biju com manteiga <sup>1,6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga <sup>1,6,7,8</sup>	

## 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. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

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 de aveia <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Atum com ervilhas e massa de laços <sup>1,3,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Banana, Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão biju com manteiga ou doce <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho a fruta da época <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	149
Prato	Bifinhos de Perú grelhados no forno com batata cozida <sup>1,3</sup>	477
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	101
Sobremesa	Maçã, Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Pão de bico com marmelada e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de feijão-verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Arroz de feijão vermelho com filetes de peixe <sup>1,3,4,5,7</sup>	477
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	101
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época <sup>1,7,8</sup>	91
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	197
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilha, cenoura, frango)	406
Acompanhamento	Alface, tomate	65
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   64
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas pão bijou com fiambre ou doce <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas <sup>3,7,8</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	149
Prato	Macarrão riscado com carne de vaca e legumes (cenoura) <sup>1,3</sup>	477
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	101
Sobremesa	Laranja, Banana	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com fiambre ou manteiga e leite ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	

### 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	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época <sup>1,6,7,8,12</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida	285
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com manteiga e leite simples <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Empadão de Peixe com arroz <sup>1,3,4,7</sup>	165
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino, maçã	78
Sobremesa	Banana, Clementinas	86
Lanche da tarde Pré	Pães-de-leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chá	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve-flor, courgette)	67
Prato	Perú estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	351
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Pêra	46   64
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Pão bijou com manteiga de amendoim e gelatina de morango <sup>1, 6, 7</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	180
Prato	Peixe à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo, azeitonas, cebola e salsa) <sup>3, 4</sup>	136
Acompanhamento	Cebola, alface, tomate	74
Sobremesa	Banana, Aletria	285
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas maria <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto <sup>1,7</sup>	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e e leite simples ou com cevada <sup>1, 6, 7</sup>	
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		
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 Gresso 200ml e fruta da época <sup>6, 7, 12</sup>	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
Prato	Carne de novilho estufada com arroz branco	333
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	81
Sobremesa	Banana, Maçã	85   45
Lanche da tarde Pré	logurte liquido e padinhas com fiambre ou manteiga <sup>1,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com fiambre e logurte liquido <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate e batata cozida <sup>3,4</sup>	720
Acompanhamento	Brócolos cozidos	25
Sobremesa	Pêra, Laranja	64   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com doce <sup>1, 6, 7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Carne de porco assado no forno com massa tagliatella <sup>1,3,4</sup>	489
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	77
Sobremesa	Maçã, Banana	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre ou manteiga e logurte líquido <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com fiambre ou manteiga e logurte de aromas <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	logurte de líquido e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	109
Prato	Filetes de perca no forno com salada russa <sup>3,4</sup>	489
Acompanhamento		65
Sobremesa	Laranja, Banana	46   85
Lanche da tarde Pré	Leite Simples ou chá e padinhas com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e torradas com manteiga <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Caldo Verde (Couve, chouriça, batata)	149
Prato	Bifanas de porco com arroz de cenoura <sup>1,5,6,7</sup>	394
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	77
Sobremesa	Pêra/Maçã	64   45
Lanche da tarde Pré	Pão de forma de cereais com queijo e leite com cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma de cereais com queijo <sup>1,3, 6, 7</sup>	
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

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 futa da época <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa <sup>1,5,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga <sup>1,3,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) <sup>1,3</sup>	197
Prato	Lombos de pescada com molho de tomate e batata cozida e grão-de-bico <sup>1,4</sup>	277
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	75
Sobremesa	Banana, Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com queijo <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	176
Prato	Frango assado no forno com massa fússili <sup>1,3,7</sup>	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Clementinas, Maçã	46   45
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com manteiga e leite simples <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Gelatina de morango e bolachas torradas <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Solha Frita com arroz de tomate <sup>2,3,4,5,7,9,14</sup>	265
Acompanhamento	Milho, alface, pepino	75
Sobremesa	Banana, Pêra	85   64
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com fiambre e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho a fruta da época <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifinhos do lombo no forno com massa e cogumelos salteados <sup>1,3</sup>	450
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	81
Sobremesa	Maçã, Laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com doce <sup>1,3,6,7</sup>	

### 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

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 milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Carne à Alentejana (carne de porco, batata, pickels/amêijoa/azeitona) <sup>1,2</sup>	315
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	72
Sobremesa	Laranja, Maçã	46   45
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e padinhas com doce <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com doce e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
Lanche Matinal	Pão com queijo e fruta da época <sup>6,7</sup>	
Sopa	Crema de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	149
Prato	Lasanha de atum <sup>3,4</sup>	444
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	80
Sobremesa	Banana/Pêra	45   46
Lanche da tarde Pré	Pão com queijo e leite simples ou chá <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com manteiga e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas torradas <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	65
Prato	Perna de frango no forno com arroz branco <sup>5,8</sup>	136
Acompanhamento	Legumes assados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	102
Sobremesa	Maçã/Laranja	85   64
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas e pão de bijou com fiambre <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
Lanche Matinal	Fruta da época e bolacha maria <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	180
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes <sup>1,3,4</sup>	500
Acompanhamento	Tomate, alface	80
Sobremesa	Banana/Clementinas	45   46
Lanche da tarde Pré	Iogurte de líquido com cereais <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
Lanche Matinal	Iogurte líquido e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, tomate, cenoura, nabiças)	180
Prato	Carne de novilho estufada com cenoura, cogumelos e massa fusi <sup>1,3</sup>	500
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	80
Sobremesa	Maçã/Kiwi	45   46
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão de bico com queijo <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas com cereais <sup>1,6,7</sup>	

## 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.

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

