

2.ª feira		Kcal
Sopa	Crema de cenoura (batata, courgette, cenoura)	63
Prato	Massa de laços com ervilhas e atum ^{1,3,6,7,9,10,12}	432
Acompanhamento	Tomate, Alface, Pepino	15 41 98
Sobremesa	Maçã/Banana	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com queijo ^{1, 3, 7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	230
Prato	Bifes de peru grelhados com batata cozida ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Brócolos cozidos	15 33
Sobremesa	Laranja/Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com marmelada ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	149
Prato	Filetes de pescada com arroz de feijão vermelho ^{1,3,6,7,9,10,12}	437
Acompanhamento	Alface e tomate	48
Sobremesa	Maçã/Clementinas	61 89
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e cereais ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata)	91
Prato	Frango estufado com cenoura e cogumelos e arroz de branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	620
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	31 41 33
Sobremesa	Banana/Nectarina	57 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca (batata, couve branca, cebola, cenoura)	180
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Alface e pepino	15 33 19
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma com queijo ^{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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremço; 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
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve-flor, courgette)	95
Prato	Lombo de porco assado com laranja e massa fusi ^{1,3,6,7,9,10,12}	467
Acompanhamento	Alface, cenoura, beterraba	15 33
Sobremesa	Maçã/Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com fiambre ^{1,7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Caldo Verde (Batata, couve, chouriça)	109
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Tomate, cenoura e couve roxa	43 15 98
Sobremesa	Maçã/Clementina	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa)	109
Prato	Pernas de frango assadas no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Salada Mista	43 15 98
Sobremesa	Banana/Melão	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,3,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão manteiga (couve, feijão, cenoura, courgette, nabo)	176
Prato	Salmão com massa penne e molho de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	15 33 98
Sobremesa	Pêra/Laranja	57 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de centeio com doce ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, tomate, cenoura, nabiças)	176
Prato	Carne de novilho estufada com cenoura, cogumelos e arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Alface e tomate	15 33 98
Sobremesa	Banana/Kiwi	57 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com 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 rijas; 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
Sopa	Creme de nabo e cenoura com couve lombarda (batata, cenoura, nabo, couve, cebola)	180
Prato	Hambúguer no forno com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	15 43 33
Sobremesa	Laranja/Pêra	57 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, courgette, cebola)	116
Prato	Perca com batata assada ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	381
Acompanhamento	Couve roxa, alface, tomate	15 33 19
Sobremesa	Banana/Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, nabo, cenoura)	176
Prato	Panados de peru com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	361
Acompanhamento	Alface, milho, tomate	27
Sobremesa	Pêra/Laranja	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte de líquido e pão de bijou com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, cebola, espinafres, courgette)	60
Prato	Abrótea grelhada com batata à murro ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	482
Acompanhamento	Macedónia	31 15 41
Sobremesa	Maçã/Banana	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de líquido e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	75
Prato	Carne de novilho com macarrão e cenoura ^{1,3,6,7,9,10,12}	450
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 41 33
Sobremesa	Laranja/Pêra	225 --
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão bijou com fiambre ^{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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremço; 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
Sopa	Sopa de brócolos (cenoura, brócolos, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Perna de frango no forno com batata corada ^{1,3,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Tomate, cenoura, alface	15 19 33
Sobremesa	Laranja/Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma de cereais com manteiga de amendoim ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas (batata, cenoura, abóbora, couve)	180
Prato	Bacalhau com natas ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Legumes cozidos	15 41 31
Sobremesa	Banana/Maçã	89 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Gelatina de morango e pão de forma de cereais com manteiga de amendoim ^{1,3,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de alho francês (courgette, couve, alho francês, cenoura, batata)	149
Prato	Costeletas grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Alface, milho, pepino	15 98 41
Sobremesa	Banana/Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Canja (massa, frango, cenoura)	65
Prato	Lombos de pescada com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Cenoura, alface, beterraba	15 20 40
Sobremesa	Laranja/Maçã	89 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com fiambre ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com manteiga ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,3,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15 41 33
Sobremesa	Pêra/Banana	52 57
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e pão bijou com manteiga ^{1,6,7,8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bijou com fiambre ^{1,6,7,8}	
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

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
Sopa	Sopa de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	180
Prato	Bifinhos de peru grelhados no forno com batata salteada ^{1,3,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	33 15 19
Sobremesa	Banana/Pêra	52 89
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão bijou com manteiga ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, nabo)	180
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	22
Sobremesa	Maçã/Kiwi	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão-verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilha, cenoura, frango) ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 33 98
Sobremesa	Maçã/Clementinas	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de legumes e massas (cenoura, massa, cebola, couve branca, batata)	65
Prato	Solha com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Alface, tomate, beterraba	25
Sobremesa	Laranja/Pêra	89 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido pão bijou com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão bijou com fiambre ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Crema de cenoura (cenoura, abóbora, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Carne de porco assada no forno com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Alface, couve roxa, cenoura	41 31 15
Sobremesa	Laranja/Banana	85 ---
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com queijo ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão bijou com doce ^{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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremço; 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
Sopa	Sopa feijão branco (cenoura, feijão, courgette, tomate)	63
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida ^{1,3,6,7,9,10,12}	432
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 41 98
Sobremesa	Maçã/Laranja	52 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bijou com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido com pão de forma de cereais e manteiga ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de couve portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	230
Prato	Empadão de peixe ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	22 17
Sobremesa	Banana/Clementinas	89 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pães-de-leite com queijo ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pães-de-leite com queijo ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Crema de couve-flor e cenoura(cenoura, batata, couve-flor, courgette)	149
Prato	Perna de peru assada com massa espiral ^{1,3,6,7,9,10,12}	437
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura)	33 41 15
Sobremesa	Laranja/Pêra	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de centeio com fiambre ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	91
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, azeitonas) ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	325
Acompanhamento	Cebola, alface, tomate	15 41 31
Sobremesa	Banana/Laranja	89 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com fiambre ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de macedónia de legumes (courgette, nabo, batata, macedónia)	91
Prato	Almôndegas de bovino com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	325
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 41 31
Sobremesa	Pêra/Maçã	89 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com doce ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com doce ^{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 rijá; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremço; 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
Sopa	Sopa de nabijas (batata, courgette, cenoura, nabijas)	180
Prato	Rojões de porco com batata aos cubos no forno com azeite e alho ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	478
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	15 43 19
Sobremesa	Banana/Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com fiambre ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de legumes com grão (couve, grão, cenoura, nabo, courgette)	109
Prato	Rissóis de peixe, calamares, caprichos do mar e bolos de bacalhau com salada russa ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	282
Acompanhamento		31 15 33
Sobremesa	Pêra/Laranja	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de centeio com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de centeio com doce ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	149
Prato	Lombo de porco assado no forno com laranja e alecrim e massa tagliatella ^{1,3,6,7,9,10,12}	467
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	43 98 15
Sobremesa	Maçã/Banana	57 30
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão com manteiga de amendoim ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e padinhas com manteiga ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de cenoura com letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata)	91
Prato	Red-fish no forno com batata corada ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Alface, tomate, cebola	180
Sobremesa	Laranja/Banana	52 44
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com doce ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão com couve branca (Couve, cebola, feijão, batata)	180
Prato	Frango estufado com cenoura e cogumelos e arroz de branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	620
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	15 33 41
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma de cereais com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples 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 rijá; 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
Sopa	Sopa de nabo e cenoura (cenoura, nabo, courgette, tomate)	180
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral ^{1,3,6,7,9,10,12}	457
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	33 41 15
Sobremesa	Maçã/Laranja	47 44
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de centeio com manteiga ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de centeio com manteiga ^{1,3,7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa)	95
Prato	Solha com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	
Sobremesa	Banana/Pêra	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura)	180
Prato	Frango assado no forno com massa fússili ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	17 27
Sobremesa	Clementinas/Maçã	34 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com manteiga de amendoim ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, abóbora)	197
Prato	Lombos de pescada com molho de tomate, batata cozida e grão-de-bico ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Milho, alface, pepino	41 15 43
Sobremesa	Banana/Pêra	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de curgette e macedónia (legumes, batata, cenoura, courgette)	197
Prato	Tirinhas de frango estufadas com milho e couve lombarda com arroz branco ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Alface e tomate	41 15 43
Sobremesa	Laranja/Maçã	57 89
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{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 – Tremço; 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
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	95
Prato	Barrinhas de pescada e caprichos do mar com arroz de legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	
Sobremesa	Banana/Pêra	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com queijo ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	180
Prato	Hambúrgueres no forno com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Legumes salteados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	17 27
Sobremesa	Maçã/Laranja	34 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	197
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Tomate, alface	41 15 43
Sobremesa	Banana/Clementinas	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa da curgette e macedónia (legumes, batata, cenoura, courgette)	197
Prato	Carne a lavrador (frango, porco, feijão, couve e cenoura) com arroz branco ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Alface e tomate e beterraba	41 15 43
Sobremesa	Laranja/Maçã	57 89
Lanche da tarde Pré	Leite simples e madalenas ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e madalenas ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres (espinafres, batata, cenoura, cebola)	197
Prato	Lombos de salmão com legumes e massa espiral ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Alface e tomate	41 15 43
Sobremesa	Laranja/Maçã	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte de líquido e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com manteiga de amendoim ^{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 rijã; 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.