

2.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e Bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Carne à Camponesa (carne de porco, couve) com arroz branco	333
Acompanhamento	Tomate, cebola, alface	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	

3.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de mistura com fiambre ou manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Peixe (badejo) cozido, ovo e batata cozida ⁴	351
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura, couve)	152
Sobremesa	Kiwi, Pêra	46 64
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de bico com chocolate ou manteiga ^{1,6,8}	

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Arroz de tomate com solha ⁴	303
Acompanhamento	Beterraba, alface, milho	76
Sobremesa	Clementinas, Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão de forma com chouriço ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	

6.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e Bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10}	197
Prato	Perú assado com esparguete cozido	192
Acompanhamento	Mix de salada (cenoura, alface, tomate, milho)	117
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Gelatina e padinhas com doce	

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

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

2.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
Prato	Almôndegas (vacca) com massa tagliatella cozida ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, tomate	52
Sobremesa	Pêra, Clementinas	64 46
Lanche da tarde	Pães de leite com queijo e chá ou leite ou pão com manteiga e leite ^{1,3,7}	

3.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e Bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa à Lavrador (feijão vermelho, cenoura, massa, batata, couve, nabo)	180
Prato	Peixe (Filetes de panga) panados no forno com arroz de cenoura ^{3,4,5}	189
Acompanhamento	Tomate, alface, pepino	41
Sobremesa	Pudim de caramelo, Banana	172 85
Lanche da tarde	logurte de aromas e padinhas com doce ou manteiga ^{1,7}	

4.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	91
Prato	Rojões com batata cozida	266
Acompanhamento	Couve cozida	26
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão de bicos com mortadela ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão bijou com manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de nabiças (courgette, cenoura, nabiças, batata)	60
Prato	Farfalle de atum e ervilhas ^{1,3,4}	508
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	80
Sobremesa	Banana, Maçã	85 45
Lanche da tarde	Cerais com leite ou pão de mistura com fiambre e leite ^{1,6,7}	

6.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	
Prato	Panados (porco) com batata frita ^{3,5}	
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	
Sobremesa	Laranja, Maçã	
Lanche da tarde	Pão de bico com queijo ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	



Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

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

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa feijão verde (cenoura, feijão verde, courgette, cebola, batata)	149
Prato	Salsicha, ovo e arroz de cenoura	333
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, couve roxa	78
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Peixe (abrótea) assado com batata assada ⁴	264
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Pão de mistura com queijo ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Rolo de carne recheado (queijo, fiambre, espinafres) com massa Tagliatella cozida ^{6,7}	302
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Maçã	46 46
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de bijous com fiambre ou manteiga ^{1,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (massa, cenoura, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	109
Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata) ^{1,3,4,6,12}	608
Acompanhamento	Alface, tomate, couve roxa	54
Sobremesa	Banana, Bolo Rei	85 343
Lanche da tarde	Padinhas com chouriço ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	



Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

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

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão bijou com manteiga ou doce ^{1,6,7}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura)	75
Prato	Arroz de carne de vaca e ervilhas ^{6,7,10}	333
Acompanhamento	Cenoura, tomate, milho	98
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta ^{1,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, courgette, couve, nabo, alho francês)	180
Prato	Peixe fresco grelhado com arroz de tomate ⁴	433
Acompanhamento	Legumes cozidos	65
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Padinhas com fiambre ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura)	176
Prato	Frango churrasco com batata frita palito	549
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão de mistura com queijo ou manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Lasanha de atum (massa, atum) ^{1,3,4,7}	325
Acompanhamento	Couve roxa, cenoura, alface	80
Sobremesa	Mousse de chocolate, Maçã	177 45
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de bico com chocolate ou manteiga ^{1,7}	



Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

Nota

a) A energia é apresentada por dose;

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