

3.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com fiambre ou manteiga ^{6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde) ^{1,3,5,7,9,,12}	149
Prato	Farfalle com atum e ervilhas ^{1,3,4,5,7}	477
Acompanhamento	Milho, cenoura, couve roxa	101
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45 46
Lanche da tarde	Leite e padinhas com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	

4.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época ^{1,7,8}	91
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3,5,7,9,,12}	197
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilha, cenoura, frango) ^{1,3,4,5,7}	406
Acompanhamento	-----	65
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão bijou com fiambre ou manteiga e chá ou leite simples ou com chocolate ^{1,6,7}	

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,12}	197
Prato	Arroz de feijão vermelho com filetes de peixe ^{1,3,4,5,7}	508
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Clementinas, Banana	46 85
Lanche da tarde	Gelatina e pão mistura com chouriço ou manteiga e fruta da época ^{1, 3, 7}	

6.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	iogurte líquido e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola) ^{1,3,5,7,12}	109
Prato	Carne estufada com cenoura e arroz ^{1,3,4,5,7}	266
Acompanhamento	Pepino, alface e milho	36
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	pão de bico com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ^{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 rijca; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

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)	Leite Grosso 200ml e torrilhas de arroz ou milho ^{1,6,7,8,12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate) ^{1,3,4,7}	180
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida ^{1,3,4,5,7}	285
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola) ^{1,3,4,7}	109
Prato	Douradinhos grelhados no forno com arroz de salsa ^{1,3,4,7}	165
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, couve roxa	78
Sobremesa	Banana, Clementinas	85 46
Lanche da tarde	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e torrilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette) ^{1,3,4,7}	67
Prato	Perú estufado com esparguete cozido ^{11,3,4,5,7}	351
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	Pão de bico com doce ou manteiga e leite com chocolate ou chá ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão bijou com manteiga ou fiambre ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês) ^{1,3,4,7}	180
Prato	Peixe à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo) ^{1,3,4,5,7}	136
Acompanhamento	Cebola, pepino, tomate	74
Sobremesa	Banana, clementina ^{1, 3}	85 285
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta ^{1,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura) ^{1,3,4,7}	95
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,3,4,5,7}	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela 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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

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.

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura) ^{3,4,7}	75
Prato	Arroz de carne, ervilhas e cenoura (carne de vaca) ^{1,3,4,5,7}	333
Acompanhamento	Cenoura, pimento, alface	81
Sobremesa	Banana, Maçã	85 45
Lanche da tarde	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Massada de peixe (peixes variados, massa) ^{1,3,4,5,7}	720
Acompanhamento	Brócolos cozidos	25
Sobremesa	Pêra, Laranja	64 46
Lanche da tarde	Leite e pão de bico com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola) ^{1,3,4,7}	109
Prato	Empadão de carne picada com arroz ^{1,3,4,5,7}	489
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	77
Sobremesa	Maçã, Clementinas	45 46
Lanche da tarde	Cereais com iogurte ou pão de mistura com manteiga e chá ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3,4,7}	109
Prato	Peixe cozido com batata, cenoura e ovo ^{1,3,4,5,7}	289
Acompanhamento	-----	65
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	Padinhas com fiambre ou manteiga e leite ou chá ^{1,3,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Iogurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura) ^{3,4,7}	149
Prato	Carne de porco assada no forno com massa Tagliatella ^{1,3,4,5,7}	394
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, pepino	77
Sobremesa	Pêra/Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão de forma com queijo ou manteiga e leite com cevada ou chá ^{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 – Tremoço; 14 – Moluscos

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)	Padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate) ^{3,4,7}	180
Prato	Bifes panados com arroz de cenoura ^{5,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45 46
Lanche da tarde	Gelatina e pão de bico com mortadela ou manteiga e fruta da época ^{1,3,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Peixe (badejo) grelhado no forno com batata à murro ^{1,3,5,7,9,10,12}	277
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	75
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde) ^{1,3}	176
Prato	Frango assado no forno com massa (esparguete) cozida ^{1,3,5,7,9,10,12}	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Clementinas, Maçã	46 45
Lanche da tarde	Pão bijou com chouriço ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette) ^{1,3,5,9}	75
Prato	Calamares/douradinhos confecionados no forno com arroz de tomate ^{2,3,4,5,7,9,14}	265
Acompanhamento	Salada mista (milho, alface, tomate)	75
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,3,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo) ^{1,3,4,7}	95
Prato	Bifes (peru) estufados com legumes (cebola, curgete, cogumelos) com massa cozida (espiral) ^{1,3,4,5,7}	450
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	81
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bico com doce e leite simples com cevada ou chocolate ou chá ^{1,3,6,7,11}	

Legenda Alergénios

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

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.