

4.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	Lombo assado no forno com massa <sup>1,3,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	15   41   33
Sobremesa	Banana, Pêra	89   57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com manteiga ou doce <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bijou com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		Kcal
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	15   33   98
Sobremesa	Maçã, Clementinas	52   47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com queijo ou manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		Kcal
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	15   33
Sobremesa	Laranja, Pêra	47   57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas pão bijou com fiambre ou doce <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com fiambre ou doce e chá ou leite simples ou com chocolate <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

## 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 <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	15   33   41
Sobremesa	Maçã, Laranja	52   47
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com mortadela ou manteiga e leite simples ou com chocolate <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte aromas e pão biju com mortadela ou manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		Kcal
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	Douradinhos, Bolos de Bacalhau e Rissóis no forno com arroz de tomate <sup>1,3,4,7</sup>	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 ou chá/logurte líquido	
Lanche da tarde 1ºCiclo	com pão biju com manteiga ou queijo <sup>1, 3, 7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido 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)	52
Sobremesa	Laranja, Pêra	47   57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite com chocolate ou chá e pão de bico com doce ou chouriço <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com mortadela 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) <sup>3, 4</sup>	136
Acompanhamento	Cebola, alface, tomate	40   15   33
Sobremesa	Banana, Aletria	89   331
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com chouriço <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas maria <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
Prato	Costeletas (porco) grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto <sup>1,7</sup>	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15   33   41
Sobremesa	Pêra, Maçã	57   52
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e e leite simples ou com cevada <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pães-de-leite 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 – 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 <sup>1, 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	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 <sup>1,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Croissant com fiambre e Leite simples <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina 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	22
Sobremesa	Pêra, Laranja	57   47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com chocolate ou manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com doce ou manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e madalenas <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Grelhada mista de carnes no forno com arroz de cenoura (fêveras, costeletas, salsicha fresca) <sup>1,3,4</sup>	489
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15   33   98
Sobremesa	Maçã, Clementinas	52   47
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre ou manteiga e logurte líquido <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Croissant com fiambre ou manteiga e logurte de aromas <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		Kcal
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		
Sobremesa	Laranja, Banana	47   89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga ou mortadela <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga ou mortadela e leite simples ou chá <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e torradas com manteiga <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Carne de porco assado no forno com massa tagliatella	394
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	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 <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 – 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 <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Rissóis de carne/peixe com arroz de legumes <sup>1,5,6,7</sup>	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	15   43   98
Sobremesa	Maçã, laranja	52   47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com mortadela ou manteiga <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Gelatina de morango e pão de bico com mortadela ou manteiga <sup>1,3,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
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	Abrótea grelhada no forno com batata à murro e grão-de-bico <sup>1,4</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	176
Prato	Frango assado no forno com massa (esparguete) cozida <sup>3,7</sup>	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	41   15   33
Sobremesa	Clementinas, Maçã	47   52
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com chouriço ou manteiga e leite simples ou chá <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão com chouriço <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
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, tomate	98   15   33
Sobremesa	Banana, Pêra	89   57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com fiambre ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		Kcal
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 grelhados no forno com massa e cogumelos salteados <sup>1,3</sup>	450
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	15   98   41
Sobremesa	Maçã, Laranja	52   47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chocolate e leite simples ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com chocolate <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 – 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 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) <sup>1,2</sup>	315
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	41   15   33
Sobremesa	Laranja, Maçã	47   52
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 com chocolate ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão com queijo e gelatina de morango <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	149
Prato	Lasanha de atum <sup>3,4</sup>	444
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	41   98   15
Sobremesa	Banana, Pêra	89   57
Lanche da tarde Pré	Pão com manteiga e leite simples ou com chocolate ou chá <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Bolo de pão-de-ló e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e madalenas <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)	52
Sobremesa	Maçã, Laranja	52   47
Lanche da tarde Pré	Bolo de pão-de-ló 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		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	180
Prato	Peixe (abrótea) grelhado com batata cozida e grão <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
6.ª feira		Kcal
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 cogumelos e massa tagliatelle <sup>1,3</sup>	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 <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

## 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 <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Panados de peru com arroz de tomate <sup>3,5</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1,3,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
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 assada no forno com batata assada <sup>4</sup>	416
Acompanhamento	Couve roxa, milho, alface	31   98   15
Sobremesa	Clementina, Maçã	47   52
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		Kcal
Lanche Matinal	Pão de bijou com manteiga <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	15   33   41
Sobremesa	Pêra, Banana	57   89
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com fiambre e fruta <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e tortilha 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	15   33   19
Sobremesa	Maçã, Laranja	52   47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chourição ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com chourição ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		Kcal
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	Esparguete a bolonhesa <sup>1,3,7</sup>	444
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15   33   41
Sobremesa	Clementinas, Mousse de chocolate	47   225
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma com chourição <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com chourição e leite simples ou com cevada ou chá <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 – 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	Leite Grosso 200ml e tortilha de milho ou arroz <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Jardineira (batata, cenoura, carne de porco, ervilha, chouriço) <sup>1,3,6</sup>	406
Acompanhamento	Tomate, alface, cenoura	33   15   41
Sobremesa	Maçã Laranja	52   47
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 ou chá <sup>1,3,6,7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de nabijas (nabo, cenoura, batata, nabijas)	176
Prato	Carne de novilho estufada com cogumelos, cenoura e puré de batata <sup>3,7</sup>	390
Acompanhamento	Pepino, alface, tomate	43   15   33
Sobremesa	Laranja, Maçã	47   52
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com manteiga e leite simples ou chocolate <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e torradas com manteiga ou doce <sup>7,8</sup>	
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura) <sup>1,3</sup>	60
Prato	Bolos de bacalhau e Rissóis de carne e peixe com arroz de cenoura <sup>1,3,4,5</sup>	482
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	41   98   15
Sobremesa	Kiwi, Banana	61   89
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e croissant com queijo <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com doce e leite simples ou com cevada ou chá <sup>16,7,8</sup>	
6.ª feira		Kcal
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)	75
Prato	Bifes de peru grelhados com massa de laços <sup>1,3</sup>	450
Acompanhamento	Alface, cenoura, cogumelos salteados	15   41   90
Sobremesa	Maçã, Pêra	52   57
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 croissant 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 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 tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura, nabo, batata)	63
Prato	Lombo assado com ananás e esparguete (carne porco, ananás, esparguete) <sup>1,3,4,</sup>	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 <sup>1,6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, cebola, espinafres)	230
Prato	Solha frita com arroz de feijão vermelho <sup>3,4,5</sup>	138
Acompanhamento	Alface, Tomate	15   33
Sobremesa	Laranja, Pêra	47   57
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou com chocolate ou logurte de aromas e padinhas com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e bolachas torradas <sup>3,7,8</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	149
Prato	Panado de Perú grelhado com arroz branco <sup>6</sup>	437
Acompanhamento	Salada Mista (Alface, tomate, maçã, cenoura e milho)	48
Sobremesa	Kiwi, Banana	61   89
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de mistura com chouriço ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com chouriço ou manteiga e leite simples ou com chocolate <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com queijo e iogurte de aromas <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura) <sup>1,3,</sup>	91
Prato	Perca no forno, acompanhada com batata corada <sup>3,4,5</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão-de-leite com fiambre ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>11,6,7,12</sup>	
Sopa	Creme de Abóbora (courgette, abóbora, cenoura)	180
Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa	465
Acompanhamento	Alface, Tomate, Pepino	15   33   19
Sobremesa	Laranja, Maçã	47   52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com queijo ou doce <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde 1ºCiclo	Fruta da época e padinhas com doce ou 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 rijã; 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 <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	15   33
Sobremesa	Laranja, Maçã	47   52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com mortadela <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de mistura com fiambre ou manteiga 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)	45
Sobremesa	Banana, Pêra	89   57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com chocolate e manteiga e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com chocolate ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 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	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 <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com chouriço ou manteiga e leite simples ou chá <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
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		
Sobremesa	Maçã, Laranja	52   47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com queijo ou manteiga e leite simples ou cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de biju com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e madalenas <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) <sup>1,3,5,7,9,10,</sup>	94
Prato	Arroz de frango no forno <sup>1,3,6,7</sup>	444
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	41   15   33
Sobremesa	Pêra, Maçã	57   52
Lanche da tarde Pré		
Lanche da tarde 1ºCiclo	Gelatina de morango e padinhas com doce ou manteiga	

## 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 <sup>1,3,7,8</sup>	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa <sup>1,3,6,7</sup>	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 <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pães-de-leite com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa à Lavrador (feijão vermelho, cenoura, massa, batata, couve, nabo)	116
Prato	Arroz de pota com coentros	381
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	15   33   19
Sobremesa	Banana, Maçã	89   52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com doce ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com doce ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e bolachas de aveia <sup>1,3,7,8</sup>	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	176
Prato	Rojões com batata cozida	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 <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão com chouriço ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com manteiga ou mortadela e fruta da época <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de nabiças (nabo, cenoura, batata, nabiças)	60
Prato	Massa de atum com molho de tomate (massa, atum, tomate) <sup>1,3,4,7</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e tortilhas de milho e arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	75
Prato	Hambúguer de vaca grelhado com arroz branco <sup>3,5</sup>	450
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Tomate	15   41   33
Sobremesa	Mousse de Chocolate, Fruta da época	225   --
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com marmelada ou manteiga <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

## 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 <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	15   19   33
Sobremesa	Laranja, Maçã	47   52
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com chouriço ou manteiga e leite simples ou com chocolate <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com chouriço ou manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e pão biju com queijo ou manteiga <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	15   41   31
Sobremesa	Banana, Clementinas	89   47
Lanche da tarde Pré	Croissant com fiambre ou marmelada e iogurte líquido <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e croissant com fiambre ou marmelada <sup>1, 3, 7</sup>	
4.ª feira		Kcal
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	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 <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com manteiga ou 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	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 <sup>1,3,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ou marmelada <sup>1,3,7</sup>	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de aromas e bolachas torradas <sup>6, 7, 12</sup>	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura) <sup>1,3,4,7</sup>	180
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto <sup>1,3,4,5,7</sup>	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 <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Bolo de pão-de-ló ou pão com chocolate e leite simples ou com chocolate ou chá <sup>1,3,7</sup>	

## 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 – 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 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	33   15   19
Sobremesa	Maçã, Banana	52   89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com queijo ou manteiga <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1, 3, 7</sup>	
3.ª feira		Kcal
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	22
Sobremesa	Laranja, Pêra	47   57
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de bico com queijo ou marmelada <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com queijo ou marmelada <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e pão biju com fiambre ou manteiga <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	15   33   98
Sobremesa	Maçã, Clementinas	52   47
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com manteiga e chá <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
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	25
Sobremesa	Banana, Laranja	89   47
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e padinhas com fiambre ou manteiga <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com fiambre ou manteiga e leite simples ou chá <sup>1, 3, 7</sup>	
6.ª feira		Kcal
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	41   31   15
Sobremesa	Pudim de caramelo, Fruta da Época	85   ---
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de forma com queijo ou manteiga <sup>1, 3, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo ou manteiga e gelatina de morango <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	logurte líquido e pão com manteiga de amendoim ou manteiga <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	15   41   98
Sobremesa	Maçã, Pêra	52   57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com mortadela ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com mortadela ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 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, cenoura cozida	22   17
Sobremesa	Banana, Laranja	89   47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ou padinhas com fiambre e leite simples <sup>1,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
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	33   41   15
Sobremesa	Maçã, Clementina	52   47
Lanche da tarde Pré	Croissant com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e croissant com fiambre ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e pão biju com queijo <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve) <sup>1,3,7</sup>	91
Prato	Solha frita com arroz de tomate <sup>4</sup>	325
Acompanhamento	Alface, cenoura e couve roxa	15   41   31
Sobremesa	Banana, Laranja	89   47
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 ou chocolate ou chá <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 – Tremçoço; 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	Pão de bijou com marmelada ou manteiga 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	31   15   33
Sobremesa	Banana, Maçã	89   52
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com manteiga e leite simples <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
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	43   98   15
Sobremesa	Pêra, Melancia	57   30
Lanche da tarde Pré	Iogurte de líquido e pão de bico com chocolate ou manteiga <sup>1,6,7, 8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com chocolate ou manteiga <sup>1,6,7, 8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, cebola, espinafres, courgette)	91
Prato	Badejo grelhado com batata à murro <sup>4,7</sup>	138
Acompanhamento	Macedónia	180
Sobremesa	Maçã, Nectarinas	52   44
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou de cevada <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
Lanche da tarde Pré	Iogurte de líquido e pão de mistura com mortadela ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Iogurte líquido e madalenas <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	15   33   41
Sobremesa	Laranja, Banana	47   89
Lanche da tarde Pré	Gelatina 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 – 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 tortilhas de milho e arroz <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
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 <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma com fiambre ou manteiga <sup>1,3,6,7</sup>	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Padinhas com mortadela ou manteiga e iogurte líquido <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	95
Prato	Salada Russa com atum e ovo <sup>3,4,7,10</sup>	138
Acompanhamento		
Sobremesa	Banana, Maçã	89   52
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		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 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	17   27
Sobremesa	Melão, Pêra	34   57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com chourição ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com chourição ou manteiga e leite simples ou de chocolate <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7,12</sup>	
Sopa	Canja (massa, frango, cenoura) <sup>1,3,</sup>	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 <sup>1,3,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com fiambre ou manteiga <sup>1,3,6,7</sup>	
6.ª feira		Kcal
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	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 <sup>1,6,7,8</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 – Tremoço; 14 – Moluscos

## Nota

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