

2.ª feira – 08/07		Energia (a) Kcal
<b>Lanche Matinal</b> (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com compota <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, cenoura, feijão verde, nabo, curgete) <sup>1,6,7,8</sup>	180
<b>Prato</b>	Jardineira de novilho (carne de novilho, batata, cenoura, ervilha, nabo) <sup>6,9,12</sup>	532
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã, Laranja	46   64
<b>Lanche da tarde Pré</b>	Pão de forma com queijo ou manteiga e leite simples <sup>1,3,6,7</sup>	
<b>Lanche da tarde 1ºCiclo</b>	logurte líquido e pão bijou com queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7</sup>	
3.ª feira- 09/07		
<b>Lanche Matinal</b> (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata) <sup>6,9,12</sup>	109
<b>Prato</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz branco <sup>1,2,3,4,14</sup>	420
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cebola, tomate	78
<b>Sobremesa</b>	Melão e banana	30   85
<b>Lanche da tarde Pré</b>	logurte líquido e pão de bijou com manteiga <sup>6,7,8</sup>	
<b>Lanche da tarde 1ºCiclo</b>	Pão de forma com manteiga e leite simples <sup>1,3,6,7</sup>	
4.ª feira- 10/07		
<b>Lanche Matinal</b> (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com manteiga de amendoim <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco <sup>6,9,12</sup>	197
<b>Prato</b>	Carne de porco à alentejana <sup>1,6,7,8,12</sup>	365
<b>Acompanhamento</b>	Alface, milho, beterraba	65
<b>Sobremesa</b>	Melancia, pera	45   15
<b>Lanche da tarde Pré</b>	Pão bijou com manteiga e leite simples ou chocolate <sup>1, 6, 7</sup>	
<b>Lanche da tarde 1ºCiclo</b>	logurte de aromas com cereais <sup>1,6,7,8</sup>	
5.ª feira- 11/07		
<b>Lanche Matinal</b> (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Canja (frango, cenoura, massa) <sup>1,3,6,9,12</sup>	197
<b>Prato</b>	Pescada grelhada com salada de grão de bico <sup>2,4,14</sup>	444
<b>Acompanhamento</b>	Alface e tomate	65
<b>Sobremesa</b>	Maçã, banana	45   46
<b>Lanche da tarde Pré</b>	logurte líquido e padinhas com manteiga de amendoim <sup>1,5, 6, 7</sup>	
<b>Lanche da tarde 1ºCiclo</b>	Leite simples e pão bijou com manteiga de amendoim <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira- 12/07		
<b>Lanche Matinal</b> (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilha de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor (cenoura, couve flor, batata, curgete, cebola) <sup>6,9,12</sup>	149
<b>Prato</b>	Frango estufado com cenoura e ervilhas e massa (frango, massa, cenoura, ervilhas) <sup>1</sup>	189
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, pepino	99
<b>Sobremesa</b>	Laranja e kiwi	15   85
<b>Lanche da tarde Pré</b>	Leite simples e pão bijou com manteiga ou fiambre <sup>1, 6, 7</sup>	
<b>Lanche da tarde 1ºCiclo</b>	logurte líquido e padinhas com manteiga ou fiambre <sup>1,5, 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.

## 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 – 15/07		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Hambúrguer grelhado com arroz de legumes <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	432
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	77
Sobremesa	Pera, melão	64   30
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 bijou com fiambre ou manteiga <sup>1,3,6,7</sup>	
3.ª feira – 16/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite grosso 200ml e tortilha de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
Sopa	Creme de legumes <sup>6,9,12</sup>	149
Prato	Empadão de peixe com arroz <sup>1,3,4,7,10</sup>	338
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	80
Sobremesa	Maçã, Banana	45   85
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de bijou com queijo <sup>6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e leite simples <sup>1,3,6,7</sup>	
4.ª feira – 17/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com manteiga de amendoim <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
Sopa	Sopa de espinafres e cenoura (batata, cebola, espinafres, cenoura) <sup>6,9,12</sup>	149
Prato	Massa de frango no forno com chouriça e ervilhas <sup>1,3</sup>	450
Acompanhamento	Tomate, alface, milho	98
Sobremesa	Nectarinas, laranja	50   46
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais <sup>1,6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com compota e leite simples ou chocolate <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira – 18/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e tortilha de milho ou arroz <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de juliana (batata, cenoura, alho francês, couve) <sup>6,9,12</sup>	197
Prato	Salada russa com sortido de salgadinhos no forno (pasteis de bacalhau, calamares, rissóis, ...) <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	138
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	65
Sobremesa	Banana, melancia	85   64
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga <sup>1,5, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
6.ª feira – 19/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas de aveia <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de agrião (cenoura, curgete, batata, agrião) <sup>6, 9, 12</sup>	65
Prato	Carne de novilho com esparguete, cenoura e ervilhas <sup>1,3,6,7</sup>	333
Acompanhamento	Alface, tomate, queijo, maçã, pepino	102
Sobremesa	Maçã, laranja	45   46
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga de amendoim <sup>1, 6, 7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga de amendoim <sup>1,5, 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. Pode conter vestígios de Glúten resultantes de contaminação cruzada.

## Nota

a) A energia é apresentada por dose;

# Ementa

22.07.2024 a 26.07.2024

2.ª feira – 22/07		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com manteiga de amendoim <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, curgete, tomate) <sup>6,9,12</sup>	180
Prato	Almondegas de bovino com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	432
Acompanhamento	Alface, milho, tomate	77
Sobremesa	Laranja, maçã	46   64
Lanche da tarde Pré	Pão biju com compota e leite simples ou chocolate <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais <sup>1,6,7,8</sup>	
3.ª feira – 23/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso e bolachas de aveia <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de agrião (batata, cenoura, agrião, abobora) <sup>6,9,12</sup>	109
Prato	Salmão grelhado com batata cozida <sup>1,3,4,7</sup>	720
Acompanhamento	Alface, pepino, tomate	78
Sobremesa	Melão, banana	30   85
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga de amendoim <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga de amendoim <sup>1,5,6,7</sup>	
4.ª feira – 24/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz <sup>1</sup>	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, chouriço*, couve) <sup>*1,3,6,7,9,10,12</sup>	197
Prato	Frango assado com limão e arroz de salsa <sup>3,6</sup>	444
Acompanhamento	Alface, milho, tomate	65
Sobremesa	Maçã, Nectarina	45   46
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga <sup>1,5,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira – 25/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com queijo <sup>7</sup>	
Sopa	Sopa de brócolos (batata, brócolos, cenoura, alho francês) <sup>6,9,12</sup>	197
Prato	Filetes de pescada crocantes no forno com grão, batata cozida e molho verde (cebola e salsa) <sup>1,2,3,6,14</sup>	444
Acompanhamento	Tomate, pepino, cebola	65
Sobremesa	Melancia, laranja	15   46
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 bijou com fiambre ou manteiga <sup>1,3,6,7</sup>	
6.ª feira – 26/07		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e madalena <sup>1,3,6,7,8</sup>	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, batata, curgete, alho francês) <sup>6,9,12</sup>	149
Prato	Lombo assado no forno com arroz branco <sup>1</sup>	189
Acompanhamento	Alface, tomate, beterraba, milho, cenoura	99
Sobremesa	Melancia, banana	15   85
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de bijou com queijo <sup>6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e leite simples <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.

## 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.



# Ementa

29.07.2024 a 31.07.2024

## 2.ª feira – 29/07

Energia (a)  
Kcal

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com doce <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
Sopa	Creme de legumes <sup>6,9,12</sup>	180
Prato	Bifes panados com arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	432
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	77
Sobremesa	Maçã, melão	46   64
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais <sup>1,6,7,8</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com manteiga e leite simples ou chocolate <sup>1,6,7</sup>	

## 3.ª feira – 30/07

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite grosso 200ml e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) <sup>6,9,12</sup>	109
Prato	Lombos de pescada com batata corada e brócolos <sup>4,7</sup>	720
Acompanhamento		78
Sobremesa	Laranja, banana	30   85
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga de amendoim <sup>1,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga de amendoim <sup>1,5,6,7</sup>	

## 4.ª feira – 31/07

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina com bolachas de aveia <sup>1,6,7</sup>	
Sopa	Sopa de alho francês e couce lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	197
Prato	Pernas de frango no forno com massa <sup>1,3,6</sup>	444
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	65
Sobremesa	Pêra, melão	45   46
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga <sup>1,5,6,7</sup>	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com 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 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.

**FÉRIAS!!**

