

Ementa

06.07.2026 a 10.07.2026

2.ª feira - 06		Kcal
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	180
Prato	Frango no forno com esparguete e legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	285
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bijou com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde Atl	logurte líquido e padinhas com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira - 07		Kcal
Sopa	Canja	109
Prato	Caldeira de peixe ^{1,3,6,7,9,10,12}	165
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira -08		Kcal
Sopa	Sopa de couve-flor	67
Prato	Febras com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10,12}	351
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com marmelada ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e croissant com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira -09		5.ª feira
Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	180
Prato	Atum, ovo e legumes com massa penne ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte aromas e croissant com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira-10		Kcal
Sopa	Sopa de legumes e cenoura	95
Prato	Rojões com batata, couve portuguesa e laranja ^{1,3,6,7,9,10,12}	457
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte aromas e pão de bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
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.

Ementa

13.07.2025 a 17.07.2026

2.ª feira - 13		Kcal
Sopa	Creme de espinafres	180
Prato	Rancho 1,3,6,7,9,10,12	1094
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira - 14		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca	109
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	489
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão bijou com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira - 15		Kcal
Sopa	Sopa de feijão branco	109
Prato	Chamuças, rissóis de carne e croquetes com arroz de legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	489
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira - 16		Kcal
Sopa	Sopa de nabijas	149
Prato	Filetes de salmão no forno com batata ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	394
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira - 17		Kcal
Sopa	Creme de legumes	95
Prato	Pernas de Perú com massa farfalle e legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	457
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte aromas e pão de bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	

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 - 20		Kcal
Sopa	Creme de courgette	180
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	432
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples com pão bijou com marmelada ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e cereais ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira - 21		Kcal
Sopa	Caldo verde	197
Prato	Cachorro-quente e batata frita ^{1,3,6,7,9,10,12}	277
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira - 22		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres	176
Prato	Solha frita com arroz de tomate ^{3,4,6,7,9,10,12}	583
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira - 23		Kcal
Sopa	Sopa de agrião	75
Prato	Pernas de frango grelhadas com massa fusili e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	265
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão bijou com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira - 24		Kcal
Sopa	Creme de cenoura	95
Prato	Pescada cozida com batata, ovo e legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	450
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte aromas e pão de forma com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de forma com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	

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 -27		Kcal
Sopa	Creme de legumes	180
Prato	Feijoadada com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão bijou com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira - 28		Kcal
Sopa	Canja	149
Prato	Salada fria de delícias do mar, atum e grão-de-bico ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira - 29		Kcal
Sopa	Sopa de nabijas	65
Prato	Febras, ovos e batatas fritas ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pães-de-leite com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pães-de-leite com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira - 30		Kcal
Sopa	Sopa à lavrador	180
Prato	Caprichos do mar, rissóis de peixe e bolos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bijou com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira - 31		Kcal
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	180
Prato	Mc Colégio ^{1,3,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e padinhas com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
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.		

Ementa

17.08.2026 a 21.08.2026

2.ª feira -17		Kcal
Sopa	Creme de cenoura	95
Prato	Massa de laços com atum e ervilhas ^{1,3,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma com queijo ^{1,6,7}	
3.ª feira -18		Kcal
Sopa	Sopa de Legumes	180
Prato	Salsichas e ovos com batata frita ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite grosso e pão de centeio com marmelada ^{1,6,7}	
4.ª feira -19		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres	197
Prato	Peixe grelhado com arroz de feijão vermelho ^{1,3,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira -20		Kcal
Sopa	Sopa de letras	197
Prato	Costeletas grelhadas e esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite grosso e pão bijou com nutella ^{1,6,7}	
6.ª feira -21		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca	197
Prato	Abrótea no forno com batata cozida e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de forma de cereais 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 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

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

Ementa

24.08.2026 a 28.08.2026

2.ª feira -24		Kcal
Sopa	Creme de couve-flor	95
Prato	Lombo de porco assado com laranja e massa fussili 1,3,6,7,9,10,12	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com doce ^{1,3,7}	
3.ª feira -25		Kcal
Sopa	Caldo Verde	180
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e ovo ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira -26		Kcal
Sopa	Canja	197
Prato	Almôndegas de novilho com arroz de cenoura 1,3,6,7,9,10,12	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Sumo bongo e pão bijou com manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira -27		Kcal
Sopa	Sopa de feijão manteiga	197
Prato	Salmão com massa penne e molho de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite gresso e pão de forma de cereais com doce ^{1,6,7}	
6.ª feira -28		Kcal
Sopa	Sopa de legumes com massinhas	197
Prato	Costeletas grelhadas com arroz de feijão ^{1,3,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e croissant 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 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.