

2.ª feira -01		Kcal
Sopa	Sopa de grão-de-bico	95
Prato	Mac Colégio 1,3,4,6,7,9,10,12	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Gelatina	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão de forma de cereais com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com queijo ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão biju com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira -02		Kcal
Sopa	Canja	180
Prato	Bolonhesa de atum 1,3,6,7,9,10,12	472
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão de centeio com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão biju com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples pão de centeio com fiambre ^{1,6,7}	
4.ª feira -03		Kcal
Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	197
Prato	Carne de novilho com cogumelos, cenoura e arroz branco ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão de forma com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
6.ª feira -20		Kcal
Sopa	Sopa de legumes	197
Prato	Estufado de frango com cenoura, ervilhas e batata cozida 1,3,4,6,7,9,10,12	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e padinhas com marmelada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com doce ^{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 – 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 -08		Kcal
Sopa	Sopa de couve lombarda	95
Prato	Carne à Alentejana com pickles, amêijoia e azeitonas ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira -09		Kcal
Sopa	Sopa de nabijas e chuchu	180
Prato	Filetes de pescada com molho de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão de centeio com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma de cereais com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
5.ª feira -11		Kcal
Sopa	Sopa de letras	197
Prato	Bacalhau com natas e azeitonas ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e croissant com fiambre ^{1,6,7}	
6.ª feira -12		Kcal
Sopa	Creme de couve-flor	197
Prato	Rolo de carne recheado com queijo, fiambre e ananás e esparguete ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e croissant com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e croissant com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e padinhas 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 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 - 15		Kcal
Sopa	Sopa da Pedra	180
Prato	Carne de novilho com arroz branco, cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão de forma com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
3.ª feira - 16		Kcal
Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico	116
Prato	Pescada cozida com ovo, batata e couve ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	381
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira -17		Kcal
Sopa	Sopa de couve portuguesa	176
Prato	Perú estufado com esparguete e legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	361
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
5.ª feira -18		Kcal
Sopa	Sopa de legumes com massinhas	60
Prato	Abrótea no forno com batata, brócolos e cenoura ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	482
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
6.ª feira -19		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres	75
Prato	Rancho ^{1,3,6,7,9,10,12}	450
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de líquido e pão biju com manteiga ^{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

Nota

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

2.ª feira -22		Kcal
Sopa	Sopa de legumes com feijão	180
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de forma de cereais com manteiga de amendoim ^{1,3,6,7}	
3.ª feira -23		Kcal
Sopa	Sopa de couve lombarda	180
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma de cereais com manteiga de amendoim ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
4.ª feira -24		Kcal
Sopa	Sopa Juliana	149
Prato	Lombo assado com ananás e arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,6,7}	
5.ª feira -25		Kcal
Sopa	Canja	65
Prato	Lombos de pescada com molho de tomate e batata cozida ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão de forma com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com queijo ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão biju com manteiga ^{1,3,6,7}	
6.ª feira -26		Kcal
Sopa	Sopa de Verão	180
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com manteiga ^{1,6,7,8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de biju com queijo ^{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 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 -29		Kcal
Sopa	Sopa de agrião	180
Prato	Bifinhos de peru grelhados no forno com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1, 6, 7}	
3.ª feira -30		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca	180
Prato	Salmão com batata cozida, molho de tomate e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	315
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão de forma com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com doce ^{1,3,6,7}	
4.ª feira -01		Kcal
Sopa	Sopa de feijão manteiga	149
Prato	Carne de porco assada no forno com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite gresso e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de centeio com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com marmelada ^{1,6,7}	
5.ª feira -02		Kcal
Sopa	Caldo verde	65
Prato	Douradinhos, argolas do mar, rissóis de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de líquido e pão de centeio com fiambre ^{1,6,7}	
6.ª feira -03		Kcal
Sopa	Crema de ervilhas e cenoura	180
Prato	Bifanas em molho de cebolada com batata cozida ^{1,3,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com doce ^{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

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