

3.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette) ^{1,3}	63
Prato	Hambúrguer com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Maçã/Pêra	85 64
Lanche da tarde	Pão de bico com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e tortilhas de milho ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura) ^{1,3}	230
Prato	Peixe (Pescada) cozido com batata, cenoura e couve ^{1,3,4}	138
Acompanhamento	-----	77
Sobremesa	Banana/Laranja	85 46
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ^{1,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Caldo Verde (Batata, couve, chouriça) ^{1,3,5,7,10,12}	149
Prato	Jardineira de novilho (batata, cenoura, novilho, ervilha, chouriça) ^{1,3,6}	437
Acompanhamento	Tomate, cenoura	51
Sobremesa	Maçã/Clementina	45 46
Lanche da tarde	Pão de Bico com mortadela ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e pão biju com queijo ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve) ^{1,3,7}	91
Prato	Solha frita com arroz de tomate ⁴	325
Acompanhamento	Alface e couve roxa	51
Sobremesa	Banana/Laranja	64 85
Lanche da tarde	Pão de forma com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{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

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

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,7}	
Sopa	Sopa primavera (couve, cenoura, curgete, nabo) ^{1,3,12}	197
Prato	Bifes de cebolada com arroz branco ^{1,3,4}	416
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	78
Sobremesa	Clementina/Pêra	172 45
Lanche da tarde	Padinhas com queijo ou manteiga, leite simples ou com cevada ^{1,6,7}	

3.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite gresso e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura) ^{1,3}	109
Prato	Peixe (red-fish) assado no forno com batata cozida ¹	472
Acompanhamento	Legumes salteados	78
Sobremesa	Maçã/Banana	64 85
Lanche da tarde	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ^{1,3,7}	

4.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de couve portuguesa (batata, couve, cenoura) ^{1,3}	180
Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete ^{1,3,6,7}	720
Acompanhamento	Alface, tomate	52
Sobremesa	Laranja/Maçã	45 46
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1,3,7}	
Sopa	Caldo verde (batata, chouriça, couve) ^{1,3,5,7,9,10,12}	94
Prato	Peixe (perca) grelhado com arroz de salsa ⁴	444
Acompanhamento	Tomate, cenoura, couve roxa	22
Sobremesa	Pêra/Clementina	46 85
Lanche da tarde	Pão de bico com fiambre e leite simples ^{1,3,7}	

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. 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		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz	
Sopa	Creme de cenoura (batata, cenoura, curgete)	180
Prato	Atum com feijão-frade e ovo	306
Acompanhamento	Tomate, alface e pepino	77
Sobremesa	Laranja/Maçã	45 46
Lanche da tarde	Pão com queijo ou manteiga com leite simples/chocolate	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso e bolachas de aveia	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, cenoura, abobora, feijão verde)	116
Prato	Perú assado no forno com massa	381
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	75
Sobremesa	Tangerina/Banana	85 64
Lanche da tarde	logurte com cereais e pão com fiambre	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz	
Sopa	Sopa de legumes (batata, cenoura, alho francês, curgete)	176
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	361
Acompanhamento	Alface e tomate	52
Sobremesa	Kiwi/Maçã	46 45
Lanche da tarde	Pão com chouriço ou manteiga com leite simples/chocolate	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, chouriça, couve)	160
Prato	Costeletas de porco estufadas com batata cozida	482
Acompanhamento	Alface, milho e beterraba	75
Sobremesa	Musse de chocolate/Laranja	46 85
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de forma com fiambre ou manteiga	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso e bolachas	
Sopa	Sopa de legumes (batata, alho francês, cenoura, couve coração)	75
Prato	Arroz de potas	350
Acompanhamento	Alface, tomate e cenoura	86
Sobremesa	Banana/Pera	45 64
Lanche da tarde	Pão com compota ou manteiga com leite simples/chocolate	

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.

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolacha ^{1, 6,7,12}	
Sopa	Creme de legumes (batata, alho francês, cenoura, curgete) ^{1, 3}	180
Prato	Almondegas de bovino com espaguete ^{1, 3, 6, 7}	315
Acompanhamento	Alface e tomate	72
Sobremesa	Maçã/laranja	46 45
Lanche da tarde	Padinhas com fiambre ou manteiga com leite simples/chocolate ^{1, 6,7,12}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1, 6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, batata, tomate, curgete) ^{1, 3}	149
Prato	Bacalhau com natas ^{1, 3, 6, 12}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	80
Sobremesa	Pera/banana	45 46
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ^{1, 6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com manteiga ^{1, 6,7,12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, batata, curgete, massa de letras) ^{1, 3}	149
Prato	Perna de frango Primavera (frango, cenoura, ervilha, cogumelos) com arroz branco ^{3, 4}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	80
Sobremesa	Tangerinas/maçã	45 46
Lanche da tarde	Coissant com queijo ou manteiga com leite simples/chocolate ^{1, 6,7,12}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso e bolachas de aveia ^{1, 6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão branco com couve (batata, couve, cenoura, feijão branco, curgete) ^{1, 3}	65
Prato	Peixe (pescada) cozido com batata, cenoura e ovo ^{3, 4}	136
Acompanhamento	Brócolos cozidos	102
Sobremesa	Banana/laranja	85 64
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga com leite simples/chocolate ^{1, 6,7,12}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com fiambre ou queijo ^{1, 6,7,12}	
Sopa	Sopa de grão com espinafres (batata, cenoura, curgete, grão, espinafres) ^{1, 3, 6}	180
Prato	Espaguete à Bolonhesa ^{1, 3, 6, 7}	500
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	80
Sobremesa	Maçã/pera	45 46
Lanche da tarde	logurte líquido com pão com compota ou manteiga ^{1, 6,7,12}	

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.

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com manteiga ^{1, 6,7,12}	
Sopa	Sopa de curgete e agrião (batata, cenoura, curgete, alho francês, agrião) ^{6,7}	180
Prato	Massa macarronete com carne de vaca, cenoura e cogumelos	315
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	72
Sobremesa	Maçã/pera	46 45
Lanche da tarde	Padinhas com marmelada ou queijo e leite simples/chocolate ^{1, 6,7,12}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso e bolachas ^{1, 6,7,12}	
Sopa	Sopa de legumes (batata, alho francês, cenoura, curgete) ^{6,7}	149
Prato	Empadão de arroz com atum ^{1, 3, 4, 6,7,12, 14}	352
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	80
Sobremesa	Laranja/banana	45 46
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais ^{1, 6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz ^{1, 6,7}	
Sopa	Creme de couve-flor (batata, alho francês, abobora, couve flor) ^{6, 7}	128
Prato	Peixe (abrétea) assado no forno com batata ^{1, 3, 4, 6,7,12, 14}	535
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	80
Sobremesa	Kiwi/maçã	45 46
Lanche da tarde	Pão de forma com fiambre ou manteiga e leite simples/chocolate ^{1, 6,7, 12}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta e madalena de laranja ^{1, 3, 7}	Dia Mundial da Criança
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, chouriça, couve) ^{1, 6, 7}	
Prato	Grelhada mista (febra, salsicha fresca, entremeada) com arroz branco, batata frita e feijão preto ^{1, 6}	560
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	70
Sobremesa	Gelado/Fruta da época	230 64
Lanche da tarde	Pão de bico com queijo ou manteiga com leite simples/chocolate ^{1, 6,7,12}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e pão com fiambre ou queijo ^{1, 6,7}	
Sopa	Sopa de alho francês (batata, alho francês, cenoura, curgete) ^{1, 6,7}	170
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1, 3, 4, 7}	302
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	75
Sobremesa	Melancia/maçã	45 46
Lanche da tarde	logurte líquido com pão com compota ou manteiga ^{1, 6,7,12}	

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.