



2.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura)	63
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,5,6,7}	432
Acompanhamento	Tomate, alface, pepino	15 41 33
Sobremesa	Banana/Maçã	89 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com fiambre ou manteiga ^{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}	
3.ª feira		3.ª feira
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	149
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate e batata cozida ^{1,3,4,5,6,7}	477
Acompanhamento	Brócolos cozidos	15 33 98
Sobremesa	Pêra/Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bijou com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	197
Prato	Carne de porco assado no forno com massa ^{1,3,5,6,7}	406
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15 33
Sobremesa	Maçã/Clementinas	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de centeio com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas padinhas com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira		6.ª feira
Sopa	Caldo Verde (couve, chouriça, batata)	197
Prato	Bifes de frango panados com arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6,7}	406
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	15 33
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma de cereais com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de forma de cereais com queijo ^{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 rijas; 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
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres (cenoura, feijão, espinafres, batata, cebola)	180
Prato	Carne de novilho estufado com batata ^{1,3,6,7,9,10,12}	285
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	15 33 41
Sobremesa	Maçã/Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bijou com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bijou com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa)	109
Prato	Solha com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	165
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	15 33 19
Sobremesa	Banana/Pêra	89 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{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		Kcal
Sopa	Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura)	67
Prato	Frango no forno com massa fússil ^{1,3,6,7,9,10,12}	351
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	52
Sobremesa	Kiwi/Maçã	47 57
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 pão bijou com marmelada ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira		5.ª feira
Sopa	Creme de ervilhas e cenoura (ervilhas, cebola, cenoura, courgette)	180
Prato	Red-fish assado com batata cozida e grão-de-bico ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Milho, alface, pepino	40 15 33
Sobremesa	Banana/Pêra	89 331
Lanche da tarde Pré	logurte aromas e pão de mistura com fiambre ^{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}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de legumes e grão (couve, cenoura, grão, cebola, batata, nabo)	95
Prato	Bifinhos de peru no forno com massa e cogumelos salteados ^{1,3,6,7,9,10,12}	457
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	15 33 41
Sobremesa	Maçã/Laranja	57 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}	

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
Sopa	Sopa de alho francês (cenoura, alho francês, abóbora, batata)	75
Prato	Rojões de porco com batata aos cubos no forno ^{1,3,6,7,9,10,12}	814
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	41 33 15
Sobremesa	Laranja/Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de espinafres (cenoura, courgette, batata, espinafres)	180
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	1094
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	22
Sobremesa	Banana/Pêra	57 47
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}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de grão e couve lombarda (cenoura, couve lombarda, abóbora, grão, batata)	109
Prato	Panados de peru no forno com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	489
Acompanhamento	Legumes assados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	15 33 98
Sobremesa	Maçã/Laranja	52 47
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}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	109
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	489
Acompanhamento	Tomate, alface	
Sobremesa	Banana/Maçã	47 89
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}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, tomate, cenoura, nabiças)	149
Prato	Rancho (frango, porco, repolho, grão-de-bico, cenoura e macarronete) ^{1,3,6,7,9,10,12}	394
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	15 31 19
Sobremesa	Maçã/Kiwi	57 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}	

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
Sopa	Creme de courgette (cebola, cenoura, courgette, nabo)	180
Prato	Bifes de frango com arroz de tomate ^{1,3,6,7,9,10,12}	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, pepino	15 43 98
Sobremesa	Laranja/Pêra	52 47
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		Kcal
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça)	197
Prato	Pescada cozida com batata, ovo e legumes ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	277
Acompanhamento	Couve roxa, milho, alface	33 15 40
Sobremesa	Pêra/Maçã	89 57
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		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	176
Prato	Carne à Lavrador (carne de porco, couve, tomate, cenoura, massa, feijão vermelho, nabo) ^{1,3,6,7,9,10,12}	583
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	41 15 33
Sobremesa	Pêra/Banana	47 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		Kcal
Sopa	Sopa de agrião (batata, cenoura, agrião, cebola)	75
Prato	Douradinhos e bolos de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	265
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	98 15 33
Sobremesa	Maçã/Laranja	89 57
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		Kcal
Sopa	Creme de cenoura (cenoura, courgette, cebola, batata, nabo)	95
Prato	Carne de porco com linguini e molho bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,7,9,10,12}	450
Acompanhamento	Alface, tomate	15 98 41
Sobremesa	Nectarina/Pêra	52 47
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 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
Sopa	Creme de feijão-frade (feijão-frade, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Jardineira (batata, cenoura, porco, frango, ervilha, chouriço) 1,3,6,7,9,10,12	315
Acompanhamento	Tomate, alface, cenoura	41 15 33
Sobremesa	Maçã/Laranja	47 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		Kcal
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura)	149
Prato	Lasanha de peixe ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	41 98 15
Sobremesa	Laranja/Maçã	89 57
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		Kcal
Sopa	Sopa de nabijas (cebola, cenoura, batata, nabijas)	65
Prato	Perna de frango assado com batata corada ^{1,3,6,7,9,10,12}	136
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	52
Sobremesa	Kiwi/Banana	52 47
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		Kcal
Sopa	Sopa a lavrador (cenoura, couve portuguesa, feijão, batata, nabo, cebola)	180
Prato	Bacalhau com natas ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	33 40 19
Sobremesa	Maçã/Pêra	89 47
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		Kcal
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor (couve-flor, abóbora, cebola, curgete, batata, cenoura)	180
Prato	Lombo assado com alecrim e arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	500
Acompanhamento	Salada mista	15 33 31
Sobremesa	Laranja/Maçã	52 61
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.

2.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, courgette, tomate)	95
Prato	Carne à camponesa com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	467
Acompanhamento	Alface, Tomate	15 41 33
Sobremesa	Laranja/Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de centeio com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de centeio com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de brócolos (batata, brócolos, abóbora, cebola, cenoura)	197
Prato	Lombos de salmão no forno com batata ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	416
Acompanhamento	Cenoura e couve cozida	31 98 15
Sobremesa	Banana/Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de grão de bico (grão de bico, batata, cenoura, nabo)	109
Prato	Empadão de carne ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Beterraba, alface, milho	15 33 41
Sobremesa	Maçã/Pêra	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com manteiga ^{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		Kcal
Sopa	Sopa de couve portuguesa (couve, cenoura, batata, nabo)	180
Prato	Salada russa com filetes de pescada ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	720
Acompanhamento		15 33 19
Sobremesa	Maçã/Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com queijo ^{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}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de couve-flor (batata, couve-flor, courgette)	94
Prato	Costeletas grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 33 41
Sobremesa	Melão/Maçã	47 225
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com marmelada ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com queijo ^{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 rijas; 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
Sopa	Sopa de agrião (cenoura, agrião, courgette, tomate)	180
Prato	Feijoada de carnes variadas com arroz branco (feijão branco, frango, porco, cenoura, e couve) ^{1,3,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Alface, Pepino, Tomate	33 15 41
Sobremesa	Laranja/Maçã	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples 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}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	60
Prato	Perú estufado com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	482
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	41 98 15
Sobremesa	Laranja/Pêra	61 89
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e bijou com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	75
Prato	Bacalhau a Gomes de Sá (bacalhau, ovo, batata, cebola, azeitonas) ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	450
Acompanhamento	Alface, Pimento, Cebola	15 41 90
Sobremesa	Banana/Maçã	52 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte aromas e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	75
Prato	Carne de porco à Alentejana (batata, carne, amêijoas, pickles, azeitonas) ^{1,3,6,7,9,10,12}	450
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	15 41 90
Sobremesa	Pêra/Melão	52 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquidos e pão de forma com queijo ^{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 rijia; 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
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura)	63
Prato	Arroz de carnes com ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7,9,10,12}	432
Acompanhamento	Tomate, Alface, Pepino	15 41 98
Sobremesa	Maçã/Banana	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples pão bijou com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	230
Prato	Empadão de peixe ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Brócolos cozidos	15 33
Sobremesa	Laranja/Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão bijou com marmelada ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão bijou com marmelada ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	149
Prato	Penne no forno gratinado com carne picada e legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	437
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	48
Sobremesa	Maçã/Banana	61 89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e cereais ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca (batata, couve branca, cebola, cenoura)	180
Prato	Costeletas estufadas com massa tagliatella ^{1,3,6,7,9,10,12}	465
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	15 33 19
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma com queijo ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e cereais ^{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 rijas; 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
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve-flor, courgette)	95
Prato	Almôndegas de vaca com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	467
Acompanhamento	Alface, cenoura, beterraba	15 33
Sobremesa	Maçã/Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com manteiga ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
3.ª feira		Kcal
Sopa	Creme de agrião e cenoura (batata, agrião, cenoura, cebola)	109
Prato	Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento		43 15 98
Sobremesa	Banana/Nectarina	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de centeio com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de centeio com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
4.ª feira		Kcal
Sopa	Caldo Verde (Batata, couve, chouriça)	176
Prato	Rojões com batata cozida e laranja ^{1,3,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Tomate, cenoura e couve roxa	15 33 98
Sobremesa	Maçã/Pêra	57 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com fiambre ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido com cereais ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
5.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de feijão manteiga (couve, feijão, cenoura, courgette, nabo)	176
Prato	Solha frita com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	406
Acompanhamento	Alface, tomate e milho	15 33 98
Sobremesa	Pêra/Laranja	57 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de centeio com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de centeio com doce ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	

6.ª feira		Kcal
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata)	176
Prato	Hambúrguer no forno com batata frita ^{1,3,6,7,9,10,12}	361
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	43 15 33
Sobremesa	Melão/Banana	47 52
Lanche da tarde Pré	Leite Simples e padinhas com manteiga de amendoim ^{1,3,5, 6, 7,8,11,12}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de centeio 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 fina; 9 – Aipim; 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.

