

2.ª feira - 02		Kcal
Sopa	Sopa da Pedra	180
Prato	Perú estufado com batata cozida e legumes ^{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 - 03		Kcal
Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico	116
Prato	Filetes de peixe com arroz de feijão ^{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 -04		Kcal
Sopa	Sopa de feijão com couve, tomate e chouriça	176
Prato	Carne de novilho com esparguete, cenoura e ervilhas ^{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 -05		Kcal
Sopa	Sopa de legumes com massinhas	60
Prato	Abrótea no forno com batata e grão-de-bico ^{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 -06		Kcal
Sopa	Creme de cenoura	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 – 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 -09		Kcal
Sopa	Sopa de legumes com feijão	180
Prato	Frango à Jardineira ^{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 -10		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 -11		Kcal
Sopa	Creme de courgette	149
Prato	Lombo assado com ananás e massa espiral ^{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 -12		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 -13		Kcal
Sopa	Sopa de Inverno	180
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{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 – 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 -16		Kcal
Sopa	Sopa de nabiças	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 -17		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca	180
Prato	Salmão com massa penne e molho de tomate ^{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 -18		Kcal
Sopa	Sopa de feijão manteiga	149
Prato	Bifanas em molho de cebolada com batata cozida ^{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 centeio com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com marmelada 1,6,7	
5.ª feira -19		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 -20		Kcal
Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	180
Prato	Carne de porco assada no forno com esparguete 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 rijia; 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 -23		Kcal
Sopa	Sopa de feijão-verde	63
Prato	Arroz de carne de porco com chouriça no forno ^{1,3,6,7,9,10,12}	432
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão biju com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão biju com manteiga ^{1, 6, 7}	
3.ª feira -24		Kcal
Sopa	Sopa de brócolos	230
Prato	Atum com salada russa e ovo ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão de centeio com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão biju com fiambre ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1, 6, 7}	
4.ª feira -25		Kcal
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	149
Prato	Carne de novilho com cogumelos, cenoura e macarrão riscado ^{1,3,6,7,9,10,12}	437
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de centeio com fiambre ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
5.ª feira -26		Kcal
Sopa	Canja	91
Prato	Pescada assada no forno com batata cozida e ovo ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	325
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo 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 croissant com queijo ^{1, 6, 7}	
6.ª feira -27		Kcal
Sopa	Creme de agrião e chuchu	91
Prato	Almôndegas com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	325
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e croissant com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e croissant com queijo ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de centeio 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 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 -30		Kcal
Sopa	Sopa de couve portuguesa	109
Prato	Perninhas de frango com tomate e manjerição com massa espiral ^{1,3,6,7,9,10,12}	282
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	Leite simples e pão de centeio com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com marmelada ^{1, 6, 7}	
3.ª feira -31		Kcal
Sopa	Sopa de alho francês	149
Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo, cenoura e couve ^{1,3,6,7,9,10,12}	467
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão biju com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão biju com manteiga de amendoim ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com fiambre ^{1, 6, 7}	
4.ª feira -01		Kcal
Sopa	Creme de espinafres	91
Prato	Carne de novilho com arroz branco ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e padinhas com marmelada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma de cereais com queijo ^{1,3, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
5ª feira -02		Kcal
Sopa	Sopa de agrião	180
Prato	Filetes de salmão no forno com batata cozida ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	620
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão de centeio com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de forma de cereais com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com marmelada ^{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.

3.ª feira -07		Kcal
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda	95
Prato	Massa à Carbonara ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e pão biju com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de centeio com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira -08		Kcal
Sopa	Creme de couve-flor	180
Prato	Arroz de peixes ^{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 mistura com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com queijo ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de centeio com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
5.ª feira -09		Kcal
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres	197
Prato	Bitoque (batata frita, ovo, bife de novilho/porco) ^{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 pão biju com marmelada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com doce ^{1,6,7}	
6.ª feira -10		Kcal
Sopa	Sopa à lavrador	197
Prato	Salmão grelhado com batata cozida e legumes cozidos ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	266
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite gresso e pão de centeio com queijo ^{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 biju 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 – 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 -13		Kcal
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	95
Prato	Tirinhas de frango estufadas com milho e couve coração com arroz branco ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão de forma com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com queijo ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira -14		Kcal
Sopa	Caldo verde	180
Prato	Bacalhau com natas e azeitonas ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Legumes salteados Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Leite grosso e pão de centeio com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
4.ª feira -15		Kcal
Sopa	Creme de nabo e cenoura com couve lombarda	197
Prato	Hambúrguer de novilho grelhado com arroz branco ^{1,3,6,7,9,10,12}	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 com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira -16		Kcal
Sopa	Canja	197
Prato	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-frade ^{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 centeio com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de líquido e croissant com manteiga ^{1,6,7}	
6.ª feira -17		Kcal
Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico	197
Prato	Carne de porco à Alentejana ^{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 croissant com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de líquido e croissant com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com manteiga de amendoim ^{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.

2.ª feira -20		Kcal
Sopa	Sopa de letras e cenoura	95
Prato	Almôndegas com arroz branco ^{1,3,4,6,7,9,10,12}	138
Acompanhamento	Salada Mista Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão de mistura ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com queijo ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de centeio com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira -21		Kcal
Sopa	Sopa de couve branca	180
Prato	Massada de peixe ^{1,3,6,7,9,10,12}	472
Acompanhamento	Legumes salteados Sobremesa Fruta da época	89 52
Lanche 2º/3º Ciclo	Sumo bongo e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão biju com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com doce ^{1,6,7}	
4.ª feira -22		Kcal
Sopa	Creme de legumes	197
Prato	Grelhada mista com arroz branco e feijão-preto ^{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 marmelada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte aromas e pão de centeio com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira -23		Kcal
Sopa	Canja	197
Prato	Salmão 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 2º/3º Ciclo	logurte líquido e pão de centeio com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte aromas e pão de centeio com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de forma de cereais com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
6.ª feira -24		Kcal
Sopa	Sopa de Inverno	197
Prato	Cozido a portuguesa ^{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 pão de forma de cereais com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de forma de cereais com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte aromas e pão de centeio 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 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.