

## 3.ª feira

<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão de bijou com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de Letras (cenoura, massa, cebola, courgette) <sup>1,3</sup>	109
<b>Prato</b>	Rissóis de atum com arroz de ervilhas <sup>4,5</sup>	420
<b>Acompanhamento</b>	Couve roxa, alface, tomate	54
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Laranja	64   46
<b>Lanche da tarde</b>	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite <sup>1,6,7</sup>	

## 4.ª feira

<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Gelatina e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,3,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (cenoura, cebola, espinafres, courgette)	91
<b>Prato</b>	Perú assado no forno com esparguete	
<b>Acompanhamento</b>	Beterraba, milho, alface	76
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Clementinas	45   46
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas e pão de bico com chocolate ou manteiga <sup>1,6,7, 8</sup>	

## 5.ª feira

<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Grosso 200ml e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Caldo verde (couve, batata, cebola, chouriça) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	197
<b>Prato</b>	Peixe (abrótea) grelhado no forno com batata cozida <sup>4</sup>	375
<b>Acompanhamento</b>	Legumes salteados (cenoura, ervilhas, cogumelos)	135
<b>Sobremesa</b>	Banana/Pêra	85   64
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite <sup>1,6,7</sup>	

## 6.ª feira

<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	logurte líquido e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	95
<b>Prato</b>	Arroz de carne (porco) com ervilhas	333
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura e tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Maçã	46   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate <sup>1,6,7</sup>	

## 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. 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
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e bolachas <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, couve, alho francês, cenoura, batata)	180
<b>Prato</b>	Hambúrguer estufado com arroz branco	491
<b>Acompanhamento</b>	Tomate, cenoura, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Laranja/ Pêra	46   64
<b>Lanche da tarde</b>	Pães de leite com fiambre e leite ou chá ou pão com manteiga e leite <sup>1, 3, 7</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Padinhas com queijo ou manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de nabichas (nabichas, batata, cebola, courgette, cenoura)	60
<b>Prato</b>	Massada de peixe (filetes, abrótea, cotovelos) <sup>4</sup>	144
<b>Acompanhamento</b>	Legumes cozidos (cenoura, ervilha)	131
<b>Sobremesa</b>	Banana/Kiwi	85   46
<b>Lanche da tarde</b>	Iogurte com cereais ou pão de bico com manteiga e iogurte <sup>1, 6, 7</sup>	
4.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Gresso 200ml e tortilhas de arroz ou milho <sup>1, 7, 8</sup>	
<b>Sopa</b>	Canja (frango, cenoura, massa)	176
<b>Prato</b>	Perna de frango assado no forno com arroz branco	583
<b>Acompanhamento</b>	Mix de salada (alface, milho, cenoura)	101
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Maçã	46   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com queijo ou manteiga leite ou chá <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e bolachas <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
<b>Prato</b>	Peixe (peixe espada) grelhado com batata à murro <sup>4</sup>	226
<b>Acompanhamento</b>	Brócolos cozidos	25
<b>Sobremesa</b>	Banana/Laranja	85   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de forma de cereais com chouriço ou manteiga e leite <sup>1, 3, 6, 7</sup>	
6.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Iogurte líquido com tortilhas de arroz ou milho <sup>1, 7, 8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	95
<b>Prato</b>	Rancho (grão, massa, cenoura, carne de porco, chouriço) <sup>1, 3</sup>	465
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura, milho	101
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Maçã	64   45
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina e pão de bico com fiambre ou manteiga <sup>1, 3, 6, 7</sup>	

### 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. 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
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Grosso 200ml e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	65
<b>Prato</b>	Almondegas (bovino) com esparguete <sup>1,3,6,7</sup>	432
<b>Acompanhamento</b>	Couve roxa, pimento, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Banana	46   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	197
<b>Prato</b>	Peixe (red fish) assado com batata assada <sup>4</sup>	282
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura, tomate	131
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45   46
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas e pão de bico ou com queijo ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão de bijou com doce ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve flor (courgette, nabo, cenoura, couve flor)	75
<b>Prato</b>	Panados de porco com arroz de cenoura <sup>3,5</sup>	467
<b>Acompanhamento</b>	Milho, beterraba, alface	76
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64   85
<b>Lanche da tarde</b>	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	logurte líquido e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (cebola, batata, cenoura, massa)	109
<b>Prato</b>	Peixe (pescada) guisado com ervilhas, chouriço e batata cozida <sup>1,3,4,7,9,10,12</sup>	264
<b>Acompanhamento</b>	Alface, milho, couve roxa	78
<b>Sobremesa</b>	Laranja/ Kiwi	46   46
<b>Lanche da tarde</b>	Padinhas com fiambre ou manteiga e leite ou chá <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração (cenoura, couve, batata, courgette, nabo)	116
<b>Prato</b>	Carne de porco à Lavrador (couve, cenoura, tomate, massa, feijão vermelho, nabo, carne de porco) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	472
<b>Acompanhamento</b>	Beterraba, tomate, cenoura	75
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com queijo ou manteiga e leite ou chá <sup>1,3,7</sup>	

## 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. 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
<b>2.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura (batata, cenoura, cebola)	94
<b>Prato</b>	Bifes de cebolada com batata cozida	285
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, beterraba	52
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Laranja	64   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite com chocolate ou chá <sup>1,6,7</sup>	
<b>3.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão bijou com doce ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças com feijão branco (nabiças, batata, feijão, cebola, courgette, cenoura)	138
<b>Prato</b>	Peixe (espada) grelhado com arroz Primavera (cenoura, ervilhas, milho) <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup>	208
<b>Acompanhamento</b>	Couve roxa, cenoura, alface	80
<b>Sobremesa</b>	Maçã/banana	45   85
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas e pão bijou com chourição ou manteiga e leite ou chá <sup>1,6,7</sup>	
<b>4.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,3,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
<b>Prato</b>	Lasanha de carne (massa, carne picada, cenoura, cogumelos, bechamel) <sup>1,3,7</sup>	620
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura, pimento	81
<b>Sobremesa</b>	Pêra/clementinas	64   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com queijo ou manteiga e leite com chocolate ou chá <sup>1,6,7</sup>	
<b>5.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Gresso 200ml e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, nabo, cenoura)	149
<b>Prato</b>	Peixe (Red Fish) assado com arroz de cenoura <sup>4</sup>	391
<b>Acompanhamento</b>	Legumes cozidos	65
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com chocolate ou manteiga e leite com cevada ou chá <sup>1,6,7,8</sup>	
<b>6.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa (cenoura, couve, batata, courgette, nabo)	116
<b>Prato</b>	Rojões com batata cozida	266
<b>Acompanhamento</b>	Couve cozida	27
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46   64
<b>Lanche da tarde</b>	logurte líquido e padinhas com fiambre ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	

## 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. 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
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Grosso 200ml e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura, nabo, batata)	180
<b>Prato</b>	Carne (porco) guisada com massa riscada	444
<b>Acompanhamento</b>	Legumes salteados (ervilhas, cenoura e cogumelos)	135
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Banana	45   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com fiambre ou manteiga e leite com cevada ou chá <sup>1,6,7,8</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, cenoura, cebola, espinafres)	91
<b>Prato</b>	Solha frita com arroz de feijão vermelho <sup>3,4,5</sup>	189
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura, couve roxa	80
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Pêra	46   64
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas e padinhas com queijo ou manteiga e leite ou chá <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Gelatina e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,3,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	180
<b>Prato</b>	Atum à bolonhesa (atum, tomate, esparguete) <sup>1,3,4</sup>	266
<b>Acompanhamento</b>	Milho, beterraba, tomate	73
<b>Sobremesa</b>	Banana/Maçã	85   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com chouriço ou manteiga e leite com cevada ou chá <sup>1,6,7,8</sup>	
6.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão de bijou com manteiga e fruta <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Canja (frango, massa, cenoura) <sup>1,3</sup>	176
<b>Prato</b>	Jardineira de frango (cenoura, chouriça, batata, nabo, ervilhas) <sup>6</sup>	406
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Clementinas/Pêra	46   64
<b>Lanche da tarde</b>	Cereais com leite ou pão de bico com manteiga e leite <sup>1,6,7</sup>	

## 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. 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.