

2.ª feira		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1,6,7}	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, curgete)	63
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão ¹	389
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Banana, Laranja	46 15
Lanche da tarde 1.º ciclo	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite com cevada ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	

3.ª feira Horrorosa



Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de Morcego Velho (Pão de bico com marmelada ou manteiga e leite Grosso) ^{1,6,7}
Sopa	Caldeirão de Múmias Arrepiadas (Sopa de legumes (cenoura, courgette, batata, cebola, nabo e couve)
Prato	Cérebro Tenebroso (Feijão frade com atum, batata e ovo) ^{3,4,7,10}
Acompanhamento	Cemitério de Fantasma (Alface, pepino)
Sobremesa	20 Mordidelas (Maçã, Pêra)
Lanche da tarde 1.º ciclo	Leite de Loba com Terra e Lagarta (logurte líquido e padinhas com queijo ou manteiga e fruta da época) ^{1,6,7}
Lanche da tarde Pré	Vassourinhas de Bruxas (Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite com cevada) ^{1, 6, 7}

5.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de nabiças (batata, nabiça, cenoura, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa macarronete ^{1,3}	444
Acompanhamento	Beterraba, alface e milho	78
Sobremesa	Laranja, Banana	46 15
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão bijou com fiambre ou manteiga e chá ou leite simples ou com chocolate ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	

6.ª feira

Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e bolachas de aveia ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Peixe assado no forno (red fish) com batata corada e brócolos ^{2,4,14}	406
Acompanhamento	Pepino, alface	78
Sobremesa	Maçã, Clementina	45 50
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com fiambre ou manteiga e chá ou leite simples ou com chocolate ^{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		Energia (a) Kcal
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Carne à bolonhesa (carne de porco com esparguete) ^{1,3,4}	432
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido com pão com fiambre ou manteiga ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e pão com doce ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Rissóis de peixe/Bolos de bacalhau com arroz de cenoura ^{1,3,4,5}	482
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, alface	78
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e madalenas ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	67
Prato	Bifanas de cebolada com batata cozida ^{1,3,4,5,7}	315
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Maçã	46 45
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte líquido com pão com fiambre ou manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	180
Prato	Peixe (abrétea) grelhado no forno com grão de bico ⁴	302
Acompanhamento	Cebola, pepino, tomate	74
Sobremesa	Laranja, gelatina	46 45
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	-
Lanche da tarde Pré	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
Prato	Febras (porco) grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Pêra, Kiwi	64 46
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão de forma com fiambre ou doce e iogurte líquido ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	Pão de forma com fiambre ou doce e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{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 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.

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
Prato	Almôndegas (bovino) confeccionadas no forno com massa tagliatella ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Cenoura, pepino, alface	81
Sobremesa	Pêra, Laranja	64 46
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde Pré	iogurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e pão com manteiga ^{1,3,7}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
Prato	Pescada cozida com legumes (batata, cenoura, brócolos) e ovo ^{3,4}	720
Acompanhamento	_____	
Sobremesa	Banana, Pudim de baunilha	85 92
Lanche da tarde 1.º ciclo	Croissant com manteiga ou fiambre e leite simples ou chocolate ou chá. ^{1, 6, 7, 8}	
Lanche da tarde Pré	iogurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Bifes de frango grelhado com arroz branco ^{1,3}	482
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	77
Sobremesa	Laranja, Pêra	45 15
Lanche da tarde 1.º ciclo	iogurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	109
Prato	Peixe (Red Fish) com batata no forno ^{2,4,14}	489
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	77
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde 1.º ciclo	iogurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Croissant com manteiga ou fiambre e leite simples ou chocolate ou chá. ^{1, 6, 7, 8}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, cenoura, couve)	95
Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral ^{1,3}	444
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	77
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão de forma com fiambre ou doce e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde Pré	Pão de forma com fiambre ou doce e leite simples e iogurte líquido ^{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

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 bolachas de aveia ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Hambúrguer (porco) grelhado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45 46
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão bico com fiambre ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e pão com manteiga ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Peixe (abrétea) grelhado no forno com batata a murro ⁴	277
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, alface	75
Sobremesa	Banana, Clementinas	85 50
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte de aromas e pão de bico com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Pão bico com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Perú assado no forno com massa (espaguete) cozida ^{3,7}	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão bijou com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de bico com doce ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e pão com manteiga ^{1,3,7}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Filetes de pescada (confeccionados no forno) com salada russa ^{3,4,5}	189
Acompanhamento	-----	----
Sobremesa	Laranja/Banana	46 85
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte líquido e pão de bico com manteiga ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifes de Perú grelhado com arroz de ervilhas ^{1,3}	482
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	81
Sobremesa	Maçã/Clementina	45 50
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pães-de-leite com queijo ou manteiga e iogurte líquido ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde Pré	Pães-de-leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá ^{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 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.

		Energia (Kcal)
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Canja (cenoura, frango e massa) ^{1,3,6}	176
Prato	Rojões com batata e couve cozida	266
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	81
Sobremesa	Kiwi, laranja	46 64
Lanche da tarde 1.º ciclo	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Grosso 200ml e pão com manteiga ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de legumes (batata, nabo, alho francês, couve, cenoura)	180
Prato	Solha frita com arroz de tomate ^{1,3,4}	136
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, alface	75
Sobremesa	Banana, Clementinas	85 50
Lanche da tarde 1.º ciclo	Croissant com manteiga ou fiambre e leite simples ou chocolate ou chá. ^{1,6, 7,8}	
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de nabiça com feijão branco (batata, nabiça, cenoura, cebola, courgette, feijão)	138
Prato	Jardineira de frango (frango, cenoura, chouriça, batata, nabo, ervilhas) ^{1,3}	406
Acompanhamento	Tomate, alface	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Gelatina e pão com manteiga ^{1,3,7}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Farfalle de atum com molho de tomate e ervilhas ^{1,3,4}	366
Acompanhamento	Salada mista (milho, alface, tomate)	75
Sobremesa	Laranja/Banana	46 85
Lanche da tarde 1.º ciclo	logurte de aromas e pão bijou com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde Pré	Croissant com manteiga ou fiambre e leite simples ou chocolate ou chá. ^{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

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.