

2.ª feira		Energia (a) Kcal
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e bolachas <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	63
<b>Prato</b>	Atum com ervilhas e massa de laços <sup>1,3,4</sup>	508
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Banana, Pêra	85   64
<b>Lanche da tarde</b>	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite com cevada <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão de bico com marmelada ou manteiga <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
<b>Prato</b>	Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão <sup>1</sup>	389
<b>Acompanhamento</b>	Milho, cenoura, couve roxa	101
<b>Sobremesa</b>	Maçã, Melão	45   30
<b>Lanche da tarde</b>	logurte líquido e padinhas com queijo ou manteiga e fruta da época <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	197
<b>Prato</b>	Filetes de peixe com salada russa <sup>1,3,4,5,7</sup>	477
<b>Acompanhamento</b>	Alface e tomate	36
<b>Sobremesa</b>	Laranja, Melancia	46   15
<b>Lanche da tarde</b>	Pão bijou com fiambre ou manteiga e chá ou leite simples ou com chocolate <sup>1,6,7</sup>	
5.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Gresso 200ml e bolachas <sup>1,6,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	91
<b>Prato</b>	Frango estufado com puré de batata <sup>1,3,6,7</sup>	288
<b>Acompanhamento</b>	Alface, cenoura, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra, Banana	64   85
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina e pão bijou com chouriço ou manteiga e fruta da época <sup>1, 3, 7</sup>	
6.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	logurte de aromas e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
<b>Prato</b>	Douradinhos grelhados no forno com arroz <sup>1,3,4,7</sup>	165
<b>Acompanhamento</b>	Beterraba, cenoura, alface	78
<b>Sobremesa</b>	Maçã, Nectarina	45   50
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada e fruta da época <sup>1,6,7,8</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

## 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>	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
<b>Prato</b>	Almôndegas (bovino) confeccionadas no forno com massa tagliatella <sup>1,3,6,7</sup>	432
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã, Laranja	45   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Grosso 200ml e bolachas <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
<b>Prato</b>	Peixe à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo) <sup>3, 4</sup>	136
<b>Acompanhamento</b>	Beterraba, cenoura, couve roxa	78
<b>Sobremesa</b>	Banana, Melão	85   30
<b>Lanche da tarde</b>	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá <sup>1, 3, 7</sup>	
4.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>	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	67
<b>Prato</b>	Perú estufado com arroz de cenoura <sup>1,3</sup>	351
<b>Acompanhamento</b>	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
<b>Sobremesa</b>	Laranja, Pêra	46   64
<b>Lanche da tarde</b>	Pão bijou com doce ou manteiga e leite com chocolate ou chá <sup>1, 6, 7</sup>	
5.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão de bico com manteiga <sup>1, 6, 7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	180
<b>Prato</b>	Peixe (abrótea) grelhado no forno com grão de bico <sup>4</sup>	302
<b>Acompanhamento</b>	Cebola, pepino, tomate	74
<b>Sobremesa</b>	Banana, Aletria <sup>1,3</sup>	85   285
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas com cereais e fruta <sup>1,7</sup>	-
6.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 Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	95
<b>Prato</b>	Febras (porco) grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto	457
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, cenoura	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra, Maçã	64   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou com cevada <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

## 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 cenoura (batata, courgette, cenoura,)	75
<b>Prato</b>	Arroz de carne e ervilhas (carne de porco)	333
<b>Acompanhamento</b>	Cenoura, pimento, alface	81
<b>Sobremesa</b>	Banana, Maçã	85   45
<b>Lanche da tarde</b>	Cereais com leite ou pão de mistura com fiambre e chá <sup>1, 6, 7</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Gelatina e tortilhas de milho ou arroz <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	180
<b>Prato</b>	Pescada cozida com legumes (pescada, batata, cenoura e ovo) <sup>3,4</sup>	720
<b>Acompanhamento</b>	Brócolos cozidos	25
<b>Sobremesa</b>	Pêra, Laranja	64   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1, 3, 7</sup>	
4.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Grosso 200ml e bolachas <sup>1, 6, 7, 12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
<b>Prato</b>	Grelhada mista de carnes no forno com arroz de cenoura (fêveras, costeletas, salsicha fresca)	489
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, milho	77
<b>Sobremesa</b>	Maçã, Melancia	45   15
<b>Lanche da tarde</b>	logurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época <sup>1, 6, 7</sup>	
5.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 letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	109
<b>Prato</b>	Peixe (Red Fisch) com batata no forno	489
<b>Acompanhamento</b>	Legumes cozidos (cenoura, ervilha, feijão verde)	65
<b>Sobremesa</b>	Laranja, Banana	46   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá <sup>1, 3, 7</sup>	
6.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	logurte de aromas e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde ( batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com massa	394
<b>Acompanhamento</b>	Cenoura, couve roxa, pepino	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de forma de cereais com queijo ou manteiga e leite com cevada ou chá <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

## 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>	Padinhas com queijo <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
<b>Prato</b>	Rissóis de carne com arroz de legumes <sup>1,5,6,7</sup>	432
<b>Acompanhamento</b>	Alface, beterraba, milho	76
<b>Sobremesa</b>	Maçã, laranja	45   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão bico com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1,3,7</sup>	
<b>3.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Leite Grosso 200ml e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) <sup>1,3,5,7,9,10,12</sup>	197
<b>Prato</b>	Peixe (badejo) grelhado no forno com batata à murro <sup>4</sup>	277
<b>Acompanhamento</b>	Tomate, couve roxa, pepino	75
<b>Sobremesa</b>	Banana, Nectarinas	85   50
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga e fruta da época <sup>1,6,7</sup>	
<b>4.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
<b>Prato</b>	Frango assado no forno com massa (espaguete) cozida <sup>3,7</sup>	583
<b>Acompanhamento</b>	Cenoura, alface, tomate	77
<b>Sobremesa</b>	Pêra, Maçã	64   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pão bijou com chouriço ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1,3,7</sup>	
<b>5.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	logurte líquido e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
<b>Prato</b>	Calamares confecionados no forno com arroz de tomate <sup>2,3,4,5,7,9,14</sup>	265
<b>Acompanhamento</b>	Salada mista (milho, alface, tomate)	75
<b>Sobremesa</b>	Laranja/Banana	46   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de mistura com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate ou chá <sup>1,3,7</sup>	
<b>6.ª feira</b>		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
<b>Prato</b>	Bifes (peru) grelhados no forno com massa cozida (espiral) e cogumelos salteados <sup>1,3</sup>	450
<b>Acompanhamento</b>	Alface, pimento, cenoura	81
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Pêra	45   64
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com chocolate e leite simples com cevada ou chocolate ou chá <sup>1,3,6,7,11</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

### 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 cenoura	75
<b>Prato</b>	Hamburger (bovino) confeccionado no forno com arroz de ervilhas <sup>3,6,7,10</sup>	296
<b>Acompanhamento</b>	Alface, tomate, milho	75
<b>Sobremesa</b>	Pêra/ Laranja	64   46
<b>Lanche da tarde</b>	Pão de bico com doce e leite simples ou com cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
3.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	230
<b>Prato</b>	Peixe (espada) grelhado com batata cozida <sup>4</sup>	138
<b>Acompanhamento</b>	Cenoura, tomate, alface	77
<b>Sobremesa</b>	Banana/Melão	85   30
<b>Lanche da tarde</b>	logurte de aromas com cereais ou padinhas com manteiga e leite <sup>1,6,7</sup>	
4.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Pão bijou com manteiga <sup>1,6,7</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
<b>Prato</b>	Lombo de porco assado com arroz de cenoura	437
<b>Acompanhamento</b>	Tomate, pepino, couve roxa	51
<b>Sobremesa</b>	Maçã/Laranja	45   46
<b>Lanche da tarde</b>	Gelatina e pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou chá <sup>1,3,7</sup>	
5.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho <sup>1,7,8</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) <sup>1,3</sup>	91
<b>Prato</b>	Salada Russa (atum, ovo, batata, cenoura, ervilhas, ovo) <sup>3,4,7,10</sup>	138
<b>Acompanhamento</b>	-----	
<b>Sobremesa</b>	Pêra/Banana	64   85
<b>Lanche da tarde</b>	Pão bico com chourição ou manteiga leite simples ou com cevada ou chá <sup>1,6,7</sup>	
6.ª feira		
<b>Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)</b>	logurte líquido e bolachas <sup>1,6,7,12</sup>	
<b>Sopa</b>	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
<b>Prato</b>	Rancho (grão, massa, cenoura, chouriço, carne de porco) <sup>1,3</sup>	465
<b>Acompanhamento</b>	Beterraba, pimento, Tomate	49
<b>Sobremesa</b>	Nectarina/Maçã	50   45
<b>Lanche da tarde</b>	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate 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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 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.