

		Energia (a) Kcal
2.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Almôndegas (bovino) confecionadas no forno com massa tagliatella ^{1,3,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	77
Sobremesa	Maçã, Laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão de bijou com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e pão com doce ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	109
Prato	Peixe à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo) ^{3, 4}	136
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, couve roxa	78
Sobremesa	Banana, Melão	85 30
Lanche da tarde	Pães de leite com queijo ou manteiga e leite simples ou chocolate ou chá ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e madalenas ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette)	67
Prato	Perna de frango assado no forno com arroz branco ^{1,3}	401
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	101
Sobremesa	Laranja, Pêra	46 64
Lanche da tarde	logurte líquido com pão com fiambre ou manteiga ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com manteiga e gelatina ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	180
Prato	Peixe (abrótea) grelhado no forno com grão de bico ⁴	302
Acompanhamento	Cebola, pepino, tomate	74
Sobremesa	Banana, Maçã ^{1,3}	85 45
Lanche da tarde	logurte de aromas com cereais e fruta ^{1,7}	-
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, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão de mistura com mortadela ou manteiga e leite simples ou com cevada ^{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

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	Arroz de carne e ervilhas (carne de porco)	333
Acompanhamento	Cenoura, pepino, alface	81
Sobremesa	Banana, Maçã	85 45
Lanche da tarde	Pão bijou com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1, 3, 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	Pêra, Laranja	64 46
Lanche da tarde	Croissant com manteiga ou fiambre e leite simples ou chocolate ou chá. ^{1, 6, 7, 8}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolachas ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Bifes de frango grelhado com massa farfalle ^{1,3}	482
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	77
Sobremesa	Maçã, Melancia	45 15
Lanche da tarde	logurte líquido e pão de bico com marmelada ou manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	109
Prato	Peixe (Red Fisch) com batata no forno	489
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	77
Sobremesa	Laranja, Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão de mistura com fiambre ou manteiga e leite simples ou com chocolate ou cevada ou chá ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte de aromas e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	149
Prato	Bifanas (porco) de cebolada com arroz branco. ^{6,7,10}	333
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	77
Sobremesa	Pêra/Banana	64 85
Lanche da tarde	Pão de forma com queijo ou manteiga e leite com cevada ou chá ^{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 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.



Ementa

25.09.2022 a 29.09.2022

		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	Rissóis de carne com arroz de legumes ^{1,5,6,7}	432
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	76
Sobremesa	Maçã, laranja	45 46
Lanche da tarde	Pão bico com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
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 (badejo) grelhado no forno com batata à murro ⁴	277
Acompanhamento	Tomate, couve roxa, alface	75
Sobremesa	Banana, Nectarinas	85 50
Lanche da tarde	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ou manteiga e fruta da época ^{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	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Frango assado no forno com massa (esparguete) cozida ^{3,7}	583
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	77
Sobremesa	Pêra, Maçã	64 45
Lanche da tarde	Pão bijou com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chá ^{1,3,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte líquido e bolachas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Crema de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	75
Prato	Calamares confecionados no forno com arroz de tomate ^{2,3,4,5,7,9,14}	265
Acompanhamento	Salada mista (milho, alface, tomate)	75
Sobremesa	Laranja/Banana	46 85
Lanche da tarde	Pão de mistura com queijo ou manteiga e leite simples ou com cevada ou chocolate 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 (peru) grelhados no forno com massa cozida (espiral) e cogumelos salteados ^{1,3}	450
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	81
Sobremesa	Maçã/Pêra	45 64
Lanche da tarde	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.