

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, tomate)	63
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de feijão ¹	389
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Banana, Pêra	85 64
Lanche da tarde	Cereais com leite ou pão de mistura com manteiga e leite com cevada ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Pão de bico com marmelada ou manteiga ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Atum com ervilhas e massa de laços ^{1,3,4}	389
Acompanhamento	Milho, cenoura, couve roxa	101
Sobremesa	Maçã, Melão	45 30
Lanche da tarde	logurte líquido e padinhas com queijo ou manteiga e fruta da época ^{1,6,7}	
4.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, couve, chouriço, cebola) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Frango estufado com batata cozida ^{1,3,6,7}	288
Acompanhamento	Alface e tomate	36
Sobremesa	Laranja, Melancia	46 15
Lanche da tarde	Pão bijou com fiambre ou manteiga e chá ou leite simples ou com chocolate ^{1,6,7}	
5.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	Leite Gresso 200ml e bolachas ^{1,6,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	91
Prato	Peixe (perca) grelhada no forno arroz de salsa ^{2,4,14}	444
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	77
Sobremesa	Pêra, Banana	64 85
Lanche da tarde	Gelatina e pão bijou com chouriço ou manteiga e fruta da época ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		
Lanche Matinal (Pré/1.º Ciclo)	logurte de aromas e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	109
Prato	Lombo de porco com arroz branco ¹	189
Acompanhamento	Beterraba, cenoura, alface	78
Sobremesa	Maçã, Nectarina	45 50
Lanche da tarde	Pão de bico com doce ou manteiga e leite simples ou com cevada e fruta da época ^{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 rijas; 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.