

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e fruta da época ^{6, 7, 12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura,)	63
Prato	Carne de novilho estufada com arroz branco	432
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	15 41 33
Sobremesa	Banana, Maçã	89 57
Lanche da tarde Pré	logurte liquido e padinhas com fiambre ou manteiga ^{1,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com fiambre e logurte liquido ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	149
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate e batata cozida ^{3,4}	477
Acompanhamento	Brócolos cozidos	15 33 98
Sobremesa	Pêra, Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com doce ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{1,6,7,12}	91
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	197
Prato	Carne de porco assado no forno com massa tagliatella ^{1,3,4}	406
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15 33
Sobremesa	Maçã, Clementinas	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre ou manteiga e logurte líquido ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com fiambre ou manteiga e logurte de aromas ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Filetes de perca no forno com salada russa ^{3,4}	477
Acompanhamento		15 33 98
Sobremesa	Laranja, Banana	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite Simples ou chá e padinhas com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e torradas com manteiga ^{1,7,8}	91
Sopa	Caldo Verde (Couve, chouriça, batata)	197
Prato	Bifanas de porco com arroz de cenoura ^{1,5,6,7}	406
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	15 33
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão de forma de cereais com queijo e leite com cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma de cereais com queijo ^{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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Padinhas com fiambre ou manteiga e futa da época ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,5,6,7}	285
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	15 33 41
Sobremesa	Maçã, laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com manteiga ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{1,3,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) ^{1,3}	109
Prato	Lombos de pescada com molho de tomate e batata cozida e grão-de-bico ^{1,4}	165
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	15 33 19
Sobremesa	Banana, Pêra	89 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura) ^{1,3,5,7,9,10,12}	67
Prato	Frango assado no forno com massa fússili ^{1,3,7}	351
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	52
Sobremesa	Clementinas, Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com manteiga e leite simples ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão com manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira		5.ª feira
Lanche Matinal	Gelatina de morango e bolachas torradas ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	180
Prato	Solha Frita com arroz de tomate ^{2,3,4,5,7,9,14}	136
Acompanhamento	Milho, alface, pepino	40 15 33
Sobremesa	Banana, Pêra	89 331
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com fiambre e leite simples ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho a fruta da época ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	95
Prato	Bifinhos de peru no forno com massa e cogumelos salteados ^{1,3}	457
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	15 33 41
Sobremesa	Maçã, Laranja	57 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com doce ^{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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilha de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	75
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco ^{1,2}	333
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	41 33 15
Sobremesa	Laranja, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	iogurte líquido e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com doce e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão com queijo e fruta da época ^{6,7}	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	180
Prato	Massa com atum ^{3,4}	720
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	22
Sobremesa	Banana/Pêra	57 47
Lanche da tarde Pré	Pão com queijo e leite simples ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas torradas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	109
Prato	Perna de frango no forno com arroz branco ^{5,8}	489
Acompanhamento	Legumes assados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	15 33 98
Sobremesa	Maçã/Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	iogurte de aromas e pão de bijou com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolacha maria ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	109
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes ^{1,3,4}	489
Acompanhamento	Tomate, alface	
Sobremesa	Banana/Clementinas	47 89
Lanche da tarde Pré	iogurte de líquido com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	iogurte líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, tomate, cenoura, nabiças)	149
Prato	Carne de novilho estufada com cenoura, cogumelos e massa fusi ^{1,3}	394
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	15 31 19
Sobremesa	Maçã/Kiwi	57 52
Lanche da tarde Pré	iogurte de aromas e pão de bico com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	iogurte de aromas com cereais ^{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 rijas; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	180
Prato	Panados de Perú com arroz de tomate ^{3,5}	432
Acompanhamento	Alface, cenoura, pepino	15 43 98
Sobremesa	Laranja/Pêra	52 47
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão de bico com marmelada ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com marmelada e leite simples chá ^{1,3,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, cebola, couve, chouriça) ^{1,3,5,7,9,10,12}	197
Prato	Pescada no forno com batata assada ⁴	277
Acompanhamento	Couve roxa, milho, alface	33 15 40
Sobremesa	Clementina/Maçã	89 57
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e padinhas com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de bijou com manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de agrião (batata, cenoura, agrião, cebola)	176
Prato	Carne à Lavrador (carne de porco, couve, tomate, cenoura, massa, feijão vermelho, nabo) ^{1,3,6,7,9,10,12}	583
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	41 15 33
Sobremesa	Pêra/Banana	47 52
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	75
Prato	Feijão-frade com atum e ovo ^{3,4,7,10}	265
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	98 15 33
Sobremesa	Maçã/Laranja	89 57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte líquido e pão de bico com manteiga ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Crema de cenoura (cenoura, courgette, cebola, batata, nabo)	95
Prato	Linguini com molho bolonhesa de lentilhas e carne ^{1,3,7}	450
Acompanhamento	Alface, tomate	15 98 41
Sobremesa	Clementinas/Gelatina de Morango	52 47
Lanche da tarde Pré	Iogurte líquido e pão de forma com manteiga de amendoim ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com manteiga de amendoim e leite simples ^{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 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e tortilha de milho ou arroz ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de legumes (alho francês, cenoura, couve, batata)	180
Prato	Jardineira (batata, cenoura, carne de porco, ervilha, chouriço) ^{1,3,6}	315
Acompanhamento	Tomate, alface, cenoura	41 15 33
Sobremesa	Maçã/Laranja	47 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido com pão de bico com fiambre ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de bico com fiambre e leite simples ou com cevada ^{1,3,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de nabijas (nabo, cenoura, batata, nabijas)	149
Prato	Lasanha de peixe ^{1,3,4,5}	444
Acompanhamento	Beterraba, alface, tomate	41 98 15
Sobremesa	Laranja/Maçã	89 57
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com manteiga e leite simples ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas torradas ^{7,8}	
Sopa	Canja (frango, massa, cenoura) ^{1,3}	65
Prato	Perna de frango assado com batata cozida ^{1,3,7}	136
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	52
Sobremesa	Kiwi/Banana	52 47
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e pão com queijo ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pães-de-leite com queijo e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilha de milho ou arroz ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de couve-flor (cenoura, couve-flor, batata, courgette, cebola)	180
Prato	Massada de peixe (peixes variados, massa) ^{1,3,4,5,7}	500
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino	33 40 19
Sobremesa	Maçã/Pêra	89 47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou com cevada ou chá ^{16,7,8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Gelatina de morango e pão com queijo ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão com manteiga de amendoim e fruta da época ^{11,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão branco (courgette, feijão, batata, cenoura)	180
Prato	Lombo assado com alecrim e arroz branco ^{1,2,4,5}	500
Acompanhamento	Salada mista	15 33 31
Sobremesa	Laranja/Maçã	52 61
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Fruta da época e padinhas com queijo ^{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 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Juliana (couve, cenoura, courgette, tomate)	95
Prato	Carne à Camponesa (carne de porco e couve) acompanhado com arroz branco	467
Acompanhamento	Alface, Tomate	15 41 33
Sobremesa	Laranja/Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão biju com fiambre ^{6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de mistura com manteiga de amendoim e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura)	197
Prato	Red-fish assado com batata cozida ^{4,6,7}	416
Acompanhamento	Legumes cozidos (cenoura e couve)	31 98 15
Sobremesa	Banana/Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com doce ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	109
Prato	Empadão de carne com arroz ^{1,3,4,5}	472
Acompanhamento	Beterraba, alface, milho	15 33 41
Sobremesa	Maçã, Clementinas	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de aromas e bolachas de aveia ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de couve portuguesa	180
Prato	Salada russa com filetes de pescada ^{1,3,6,7}	720
Acompanhamento		15 33 19
Sobremesa	Maçã, Laranja	52 47
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com queijo e leite simples ou cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de biju com queijo ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,7}	
Sopa	Alface, tomate, cenoura	94
Prato	Pêra, Maçã	444
Acompanhamento	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,7}	15 33 41
Sobremesa	Alface, tomate, cenoura	47 225
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e leite simples ou com cevada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de biju com queijo ^{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 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas de aveia ^{6,7,8,12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate) ^{1,3,4,7}	180
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida ^{1,3,4,5,7}	406
Acompanhamento	Alface, Pepino, Tomate	33 15 41
Sobremesa	Laranja, Maçã	52 47
Lanche da tarde Pré	Pão de bijou co manteiga e leite simples ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão biju com manteiga ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e pão biju com queijo ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola) ^{1,3,4,7}	176
Prato	Salmão grelhado com arroz de cenoura ^{1,3,4,7}	361
Acompanhamento	Alface, Cenoura, Couve Roxa	43 15 33
Sobremesa	Banana, Clementinas	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre e iogurte líquido ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão com fiambre ^{1, 3, 7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette) ^{3,4,7}	60
Prato	Perú estufado com batata cozida ^{11,3,4,5,7}	482
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	41 98 15
Sobremesa	Laranja, Pêra	61 89
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou chá ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e bijou com doce ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão bijou com fiambre e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês) ^{1,3,4,7}	75
Prato	Empadão de atum ^{1,3,4}	450
Acompanhamento	Alface, Pimento, Cebola	15 41 90
Sobremesa	Banana/Clementina	52 57
Lanche da tarde Pré	Pão com manteiga de amendoim e leite simples ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de mistura com manteiga de amendoim ^{1,3,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura) ^{3,4,7}	75
Prato	Carne de porco assada com massa tagliatella ^{1,3,4,5,7}	450
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	15 41 90
Sobremesa	Pudim de caramelo/Fruta da Época	52 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de forma com queijo ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e iogurte de aromas ^{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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura) ^{1,3,4,7}	63
Prato	Arroz de carne de novilho, ervilhas e cenoura ^{1,3,4,5,7}	432
Acompanhamento	Tomate, Alface, Pepino	15 41 98
Sobremesa	Maçã, Banana	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão bijou com queijo ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão bijou com queijo e leite simples ou com cevada ^{1, 3, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina de morango e tortilhas de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	230
Prato	Massada de peixe (peixes variados, massa) ^{1,3,4,5,7}	138
Acompanhamento	Brócolos cozidos	15 33
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de bico com marmelada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de bico com marmelada ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e pão biju com fiambre ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola) ^{1,3,4,7}	149
Prato	Empadão de carne de porco com arroz ^{1,3,4,5,7}	437
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	48
Sobremesa	Maçã, Clementinas	61 89
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com manteiga e chá ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho e arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3,4,7}	91
Prato	Peixe cozido com batata, cenoura e ovo ^{1,3,4,5,7}	325
Acompanhamento	Brócolos e couve portuguesa	31 41 33
Sobremesa	Banana/Laranja	57 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com manteiga ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá ^{1, 3, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão verde (batata, feijão verde, cebola, cenoura) ^{3,4,7}	180
Prato	Costeletas grelhadas com massa tagliatella ^{1,3,4,5,7}	465
Acompanhamento	Cenoura, couve roxa, alface	15 33 19
Sobremesa	Fruta da Época	47 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples ou chá e pão de forma com queijo ^{1, 3, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de forma com queijo e iogurte de aromas ^{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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e pão com manteiga de amendoim ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de couve flor (cenoura, batata, couve flor, courgette) ^{1,3}	95
Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	467
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	15 33
Sobremesa	Maçã/Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou com cevada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e tortilhas de milho ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura) ^{1,3}	197
Prato	Atum, ovo, batata e feijão frade. ^{3,4}	416
Acompanhamento	Tomate, pepino e cenoura	45
Sobremesa	Leite Grosso 200ml e tortilhas de milho ^{1,6,7,12}	89 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com fiambre e leite simples ^{1,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Caldo Verde (Batata, couve, chouriça) ^{1,3,5,7,10,12}	109
Prato	Solha frita com arroz de tomate ^{1,6,7,8,12}	472
Acompanhamento	Tomate, cenoura e alface	43 15 98
Sobremesa	Maçã/Clementina	52 47
Lanche da tarde Pré	Padinhas com fiambre e leite simples ^{1,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{1,6,7}	

5.ª feira Aterrorizante		Kcal
Lanche Matinal	Dentinhos de Vampiro com sangue de morcego ^{6,7,12}	
Sopa	Sopa de Abóbora do bosque encantado ^{1,3,7}	180
Prato	Miolos de zombie ^{1,6,7,12}	720
Acompanhamento	Salada de poções mágicas	
Sobremesa	Erutas envenenadas	52 47
Lanche da tarde Pré	Larvas do pântano com pão que o diabo amasou ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de outro mundo com dedos de ogre ^{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 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{1,6,7,12}	
Sopa	Creme de legumes (batata, cenoura, nabo, couve, courgette)	180
Prato	Arroz xau-xau com bifinhos de frango (frango, ovo, fiambre, salsicha, cenoura, ervilha, milho) ^{3,6,7,10}	406
Acompanhamento	Alface, beterraba, pepino	15 43 33
Sobremesa	Laranja, Pêra	57 47
Lanche da tarde Pré	Padinhas com manteiga e leite ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de bijou com marmelada e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, courgette, cebola) ^{1,3}	116
Prato	Bacalhau com natas ^{4,6,7}	381
Acompanhamento	Couve roxa, alface, tomate	15 33 19
Sobremesa	Banana, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	Cereais com iogurte de aromas ou pão de mistura com manteiga e leite simples ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,3,7,8}	
Sopa	Sopa de feijão-verde (batata, feijão verde, nabo, cenoura)	176
Prato	Panados de Perú com arroz branco ^{3,5}	361
Acompanhamento	Beterraba, milho, alface	27
Sobremesa	Pêra, Melancia	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte de líquido e pão de bico com manteiga ^{1,6,7, 8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{1,6,7, 8}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de espinafres (cenoura, cebola, espinafres, courgette)	60
Prato	Abrótea grelhada com batata à murro ^{4,7}	482
Acompanhamento	Macedónia	31 15 41
Sobremesa	Maçã, Nectarinas	89 52
Lanche da tarde Pré	Pão de mistura com manteiga e leite simples ou de cevada ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de líquido e pão de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e bolachas torradas ^{3,7,8}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	75
Prato	Macarrão riscado com carne de vaca ^{1,3}	450
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 41 33
Sobremesa	Laranja, Banana	225 --
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão bijou com fiambre ou manteiga e leite ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		

Legenda Alergénios

1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – ovo; 4 – peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite e Lactose; 8 – Frutos de casca rijá; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de milho e arroz ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Costeletas de porco grelhadas no forno com arroz branco e feijão preto ^{1,3,4,5,6}	315
Acompanhamento	Tomate, cenoura, alface	15 19 33
Sobremesa	Laranja, Pêra	47 52
Lanche da tarde Pré	Pão de forma com manteiga de amendoim e leite simples ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma com manteiga de amendoim ^{1,3,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Padinhas com manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Couve Portuguesa (couve, cenoura, nabo, batata)	180
Prato	Red-fish no forno com batata assada ^{4,7,10}	315
Acompanhamento	Alface e beterraba	15 41 31
Sobremesa	Banana, Maçã	89 47
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas com cereais ou pão com manteiga e chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Grosso 200ml e bolachas torradas ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de alho francês (courgette, couve, alho francês, cenoura, batata)	149
Prato	Carne à Lavrador (couve, massa, cenoura, massa, feijão vermelho, nabo, carne de vaca) ^{1,3,6,7,9,10,12}	444
Acompanhamento	Cenoura e couve cozida	15 98 41
Sobremesa	Banana, Pêra	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com manteiga e leite simples ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Canja (massa, frango, cenoura)	65
Prato	Douradinhos/Calamares (no forno) com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6}	136
Acompanhamento	Cenoura, alface, beterraba	15 20 40
Sobremesa	Laranja, Maçã	89 47
Lanche da tarde Pré	Padinhas com fiambre e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e padinhas com manteiga ^{1,3,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido com tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo verde (batata, cenoura, chouriça, couve) ^{1, 3,5,7,9,10,12}	180
Prato	Perna de frango no forno com batata corada ^{1,3,4,5,6}	500
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15 41 33
Sobremesa	Pêra, Banana	52 57
Lanche da tarde Pré	Gelatina de morango e pão biju com manteiga ^{1,6,7,8}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1,6,7}	
Sopa	Aveludado de alho francês (cenoura, alho francês, batata, tomate)	180
Prato	Atum com ervilhas e massa de laços ^{1,3,6,7}	315
Acompanhamento	Alface, cenoura, tomate	33 15 19
Sobremesa	Banana, Pêra	52 89
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas e pão bijou com manteiga ou doce ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho a fruta da época ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	180
Prato	Bifinhos de Perú grelhados no forno com batata salteada ³	315
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	22
Sobremesa	Maçã, Laranja	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com manteiga e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão de bico com marmelada e iogurte líquido ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de feijão-verde (cenoura, cebola, batata, feijão verde)	149
Prato	Arroz de feijão vermelho com filetes de peixe ^{1,3,4,5,7}	444
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	15 33 98
Sobremesa	Maçã, Clementinas	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite simples e padinhas com queijo ou manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	65
Prato	Jardineira de frango (batata, ervilha, cenoura, frango)	136
Acompanhamento	Alface, tomate	25
Sobremesa	Laranja, Pêra	89 47
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas pão bijou com fiambre ou doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas torradas ^{3,7,8}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, batata, tomate)	180
Prato	Carne de vaca e legumes com massa (macarrão) ^{1,3}	500
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	41 31 15
Sobremesa	Laranja, Banana	85 ---
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com fiambre ou manteiga e leite ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo		

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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Tortilhas de arroz ou milho e fruta da época ^{1,6,7,8,12}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	63
Prato	Bifes de cebolada com batata cozida	432
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 41 98
Sobremesa	Maçã, Laranja	52 57
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão biju com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão biju com queijo ^{1, 6, 7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas de aveia ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa de couve Portuguesa (batata, nabo, couve, cenoura, cebola)	230
Prato	Empadão de peixe com arroz ^{1,3,4,7}	138
Acompanhamento	Alface, tomate, pepino, maçã	22 17
Sobremesa	Banana, Clementinas	89 47
Lanche da tarde Pré	Pães-de-leite com fiambre e fruta da época ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pães-de-leite com manteiga e fruta da época ^{1, 6, 7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de couve-flor (cenoura, batata, couve-flor, courgette)	149
Prato	Perú estufado com massa espiral ^{1,3}	437
Acompanhamento	Salada mista (alface, milho, cenoura)	33 41 15
Sobremesa	Laranja, Pêra	52 47
Lanche da tarde Pré	Iogurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com doce e iogurte líquido ^{1, 6, 7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão biju com manteiga de amendoim e gelatina de morango ^{1, 6, 7}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, couve, batata, alho francês)	91
Prato	Peixe à Gomes de Sá (bacalhau fresco, batata, ovo, azeitonas, cebola e salsa) ^{3, 4}	325
Acompanhamento	Cebola, alface, tomate	15 41 31
Sobremesa	Banana, Aletria	89 47
Lanche da tarde Pré	Pão com doce e iogurte líquido ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Iogurte de aromas com cereais ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e bolachas maria ^{1, 6, 7, 12}	
Sopa	Sopa Primavera (courgette, nabo, batata, cenoura)	91
Prato	Almôndegas de bovino com esparguete ^{1,7}	325
Acompanhamento	Alface, tomate, cenoura	15 41 31
Sobremesa	Pêra, Maçã	89 47
Lanche da tarde Pré	Pão biju com marmelada e leite simples ou chá ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com 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 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época com bolacha maria ^{1,6,7}	
Sopa	Creme de nabijas (batata, courgette, cenoura, nabijas)	180
Prato	Carne de novilho estufada com arroz branco	478
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	15 43 19
Sobremesa	Banana, Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão biju com fiambre e logurte aromas ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte líquido e tortilhas de milho ou arroz ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa de Legumes (couve, cenoura, nabo, courgette)	109
Prato	Lombos de pescada no forno com molho de tomate e batata cozida ^{3,4}	282
Acompanhamento	Brócolos cozidos, grão-de-bico	31 15 33
Sobremesa	Pêra, Laranja	89 52
Lanche da tarde Pré	Fruta da época e pão de bico com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Fruta da época e padinhas com doce ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e pão com manteiga de amendoim ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de espinafres (batata, cenoura, espinafres, cebola)	149
Prato	Carne de porco assado no forno com massa tagliatella ^{1,3,4}	467
Acompanhamento	Alface, tomate, milho	43 98 15
Sobremesa	Maçã, Kiwi	57 30
Lanche da tarde Pré	Pão com queijo e logurte líquido ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com marmelada e logurte de aromas ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	91
Prato	Filetes de perca no forno com salada russa ^{3,4}	138
Acompanhamento		180
Sobremesa	Laranja, Clementina	52 44
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e padinhas com manteiga ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e pão com manteiga ^{1,7,8}	
Sopa	Caldo Verde (couve, chouriça, batata)	180
Prato	Bifanas de porco com arroz de cenoura ^{1,5,6,7}	620
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	15 33 41
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 89
Lanche da tarde Pré	Pão de forma de cereais com queijo e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples ou chá e pão de forma de cereais com queijo ^{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 rijã; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Padinhas com fiambre e futa da época ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (cenoura, couve, courgette, tomate)	180
Prato	Esparguete a bolonhesa ^{1,5,6,7}	457
Acompanhamento	Alface, beterraba, milho	33 41 15
Sobremesa	Maçã, laranja	47 44
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com manteiga ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Leite simples e pão de bico com manteiga ^{1,3,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilhas de arroz ou milho ^{1,7,8}	
Sopa	Canja (frango, cenoura, massa) ^{1,3}	95
Prato	Solha Frita com arroz de tomate ^{1,4}	138
Acompanhamento	Tomate, alface, cebola	
Sobremesa	Banana, Pêra	89 52
Lanche da tarde Pré	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de mistura com queijo ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de couve-flor (batata, couve-flor, cenoura) ^{1,3,5,7,9,10,12}	180
Prato	Bifinhos do lombo no forno com massa e cogumelos salteados ^{1,3,7}	472
Acompanhamento	Cenoura, alface, tomate	17 27
Sobremesa	Clementinas, Maçã	34 57
Lanche da tarde Pré	Pão bijou com manteiga e leite simples ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão com manteiga ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Gelatina de morango e bolachas torradas ^{1,7,8}	
Sopa	Creme de legumes (couve lombarda, batata, cenoura, courgette)	197
Prato	Red-fish no forno com batata cozida ^{2,3,4,5,7,9,14}	266
Acompanhamento	Brócolos cozidos	41 15 43
Sobremesa	Banana, Pêra	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão de mistura com fiambre e iogurte aromas ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época com pão com manteiga de maendoim ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa Primavera (couve, cenoura, courgette, nabo)	176
Prato	Frango assado no forno com arroz branco ^{1,3,7}	406
Acompanhamento	Alface, milho, cenoura	15 33 98
Sobremesa	Maçã, Laranja	57 52
Lanche da tarde Pré	Pão de bico com doce e leite simples ou chá ^{1,3,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas e pão de bico com doce ^{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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremeço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

2.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilha de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	180
Prato	Carne à Alentejana (carne de porco, batata, pickels/amêijo/azeitona) ^{1,2}	457
Acompanhamento	Cenoura, tomate, alface	33 41 15
Sobremesa	Laranja, Maçã	47 44
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com doce e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
3.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão com queijo e gelatina de morango ^{6,7}	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	95
Prato	Lasanha de peixes ^{1,2,3,4}	138
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	
Sobremesa	Banana/Pêra	89 52
Lanche da tarde Pré	Pão com queijo e leite simples ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	
4.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite Gresso 200ml e bolachas torradas ^{1,6,7}	
Sopa	Sopa Juliana (couve lombarda, cebola, batata, cenoura)	180
Prato	Perú no forno com arroz de legumes ^{5,8}	472
Acompanhamento	Legumes assados (courgette, cebola, beringela, pimento, alho)	17 27
Sobremesa	Maçã/Laranja	34 57
Lanche da tarde Pré	Pão com fiambre e iogurte aromas ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de líquido e pão de bijou com fiambre ^{1,6,7}	
5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e pão com fiambre ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de feijão branco (batata, cenoura, feijão, couve)	197
Prato	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes ^{1,3,4}	266
Acompanhamento	Tomate, alface	41 15 43
Sobremesa	Banana/Clementinas	57 89
Lanche da tarde Pré	logurte de líquido com cereais ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e iogurte de aromas ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Leite 200ml e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de nabiças (batata, cebola, tomate, cenoura, nabiças)	176
Prato	Carne de novilho estufada com cenoura, cogumelos e massa fusi ^{1,3}	406
Acompanhamento	Alface, tomate e pepino	15 33 98
Sobremesa	Maçã/Kiwi	57 52
Lanche da tarde Pré	logurte de aromas e pão de bico com queijo ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte de aromas com cereais ^{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

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	logurte de líquido e bolachas de aveia ^{1,6,7,12}	
Sopa	Sopa de letras (cenoura, massa, cebola, courgette, batata) ^{1,3}	149
Prato	Filetes de perca no forno com salada russa ^{3,4}	477
Acompanhamento		15 33 98
Sobremesa	Laranja, Banana	52 47
Lanche da tarde Pré	Leite Simples ou chá e padinhas com manteiga ^{1, 6, 7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com manteiga e leite simples ou chá ^{1, 6, 7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e torradas com manteiga ^{1,7,8}	91
Sopa	Caldo Verde (Couve, chouriça, batata)	197
Prato	Bifanas de porco com arroz de cenoura ^{1,5,6,7}	406
Acompanhamento	Alface, couve roxa, pepino	15 33
Sobremesa	Pêra/Maçã	47 57
Lanche da tarde Pré	Pão de forma de cereais com queijo e leite com cevada ou chá ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	logurte líquido e pão de forma de cereais com queijo ^{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 rijia; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e Sulfitos; 13 – Tremoço; 14 – Moluscos

Nota

Diariamente é servido pão de mistura (121,5 Kcal) | A ementa poderá ser alterada por motivos alheios à nossa vontade.

5.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Fruta da época e tortilha de milho ou arroz ^{1,7,8}	
Sopa	Sopa de alho francês e couve lombarda (cenoura, alho francês, couve, batata)	75
Prato	Massa com atum, molho de tomate e ervilhas ^{3,4}	333
Acompanhamento	Cenoura, milho, alface	41 33 15
Sobremesa	Laranja, Maçã	89 52
Lanche da tarde Pré	logurte líquido e padinhas com doce ^{1,6,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Padinhas com doce e leite simples ou chá ^{1,6,7}	
6.ª feira		Kcal
Lanche Matinal	Pão com queijo e fruta da época. ^{6,7}	
Sopa	Creme de legumes (cenoura, courgette, batata, couve)	180
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco ^{1,2}	720
Acompanhamento	Pepino, cebola, alface	22
Sobremesa	Banana/Pêra	57 47
Lanche da tarde Pré	Pão com queijo e leite simples ou chá ^{1,3,7}	
Lanche da tarde 1ºCiclo	Pão com manteiga e iogurte líquido ^{1,6,7}	