

DIA	PRATO	ALMOÇO	Kcal			
			JI	EB	EB 2,3	ES
SEGUNDA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas maria ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Juliana	75	75	116	116
	GERAL	Hamburguer de vaca com massa esparguete (Pré-Escolar)	319	397	523	600
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa esparguete	195	254	340	405
	VEGETARIANO	Almondogas de feijão estufadas com massa esparguete	166	234	307	388
	LEGUMES / SALADA	Macedónia e salada cruas em buffet	53/85	77/109	101/156	126/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	Pão de mistura com queijo ou manteiga ^{1,7} , sumo 100% Pack ou leite simples ⁷				
TERÇA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas de milho				
	SOPA	Feijão branco com couve roxa e cenoura ralada	110	110	127	127
	GERAL	Saladinha de pescada com batata cenoura e feijão verde		361	618	659
	DIETA	Pescada ⁴ no forno com ervas aromaticas e batata cozida	184	242	296	340
	VEGETARIANO	Caril de legumes com massa cuscus	334	393	593	713
	LEGUMES / SALADA	Lombardo em vinagrete ¹² e salada cruas em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	logurte Líquido ⁷ / leite Simples ⁷ com bolacha Maria ^{1,6,7,12} e queijo triangulo ⁷ Ou pão com queijo				
QUARTA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas água e sal ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Nabiça	86	86	105	105
	GERAL	Bifinhos de frango estufados cenoura e arroz (Pré-Escolar)	399	482	639	733
	DIETA	Bifinhos de frango grialhados cenoura e arroz	371	454	600	694
	VEGETARIANO	Lentilhas de tomatada com arroz	346	429	513	627
	LEGUMES / SALADA	Favas de coentrada e salada cruas em buffet	68/85	96/109	132/156	163/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	Pão de sementes ^{1,8} com fiambre de peru/frango ou manteiga ⁷ e leite Achocolatado ⁷ ou simples ⁷				
QUINTA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas torradas ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Caldo verde ⁶	77	77	93	93
	GERAL	Atum com feijão frade, batata e cenoura (Pré-Escolar)	417	484	643	738
	DIETA	Filete de perca ⁴ com ervas no forno, batata cozida e brócolos	338	417	538	605
	VEGETARIANO	Saladinha de batata, cenoura, feijão verde, feijão frade, milho e ovo cozido	208	275	370	463
	LEGUMES / SALADA	Curgete salteada e salada cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies) e gelatina	40/60	40/60	76/120	76/120
	LANCHE DA TARDE	Barra de cereais ^{1,6,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com manteiga ^{1,7} (pré escolar leite com cereais)				
SEXTA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas integrais ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Crema de lentilhas de cenoura	108	108	129	129
	GERAL	Carne de porco a lavrador (Pré-escolar)	350	424	546	619
	DIETA	Frango corado simples com massa macarronete e cenoura ao cubinho	371	444	572	644
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão com arroz	244	329	429	522
	LEGUMES / SALADA	Ratatouille e salada cruas em buffet	43/85	65/109	87/156	109/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	Pão de centeio com manteiga ^{1,7} e iogurtes de aromas ⁷ ou leite simples ⁷				

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Nota: Buffet de salada tem diariamente, cenoura, beterraba ralada, couve roxa, tomate, pepino, alface, cebola e azeitonas