

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	Bifinhos de frango estufados cenoura e arroz (Pré-Escolar)	399	482	639	733
	DIETA	Bifinhos de frango gralhados cenoura e arroz	371	454	600	694
	VEGETARIANO	Lentilhas de tomatada com arroz	346	429	513	627
	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 aromáticas 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	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	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	Couve lombardo	77	77	93	93
	GERAL	Empadão de atum				
	DIETA	Posta de perca ⁴ com ervas no forno, batata cozida e brocolos	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	Barras 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	Jardineira de vitela				
	DIETA	Frango corado simples com arroz 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