

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	Abóbora com alho francês	85	85	108	108
	GERAL	Cubos de frango com massa tricolor com cenoura e milho (Pré -Escolar)		359	473	557
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa tricolor	201	260	350	414
	VEGETARIANO	Hambúguer de espinafres com massa tricolor	248	346	464	571
	LEGUMES / SALADA	Feijão verde com ervas e salada cruas em buffet	38/85	58/109	84/156	107/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)/ gelado ⁷	40/128	40/128	76/255	76/255
	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	Nabiça	80	80	94	94
	GERAL	Peixe espada ⁴ com ervas aromáticas e arroz branco (Pré -Escolar)	211	277	357	419
	DIETA	Peixe espada ⁴ com ervas aromáticas e batata cozida		221	283	328
	VEGETARIANO	Tofu ⁶ salteado com ervas aromáticas e batata doce	214	271	344	409
	LEGUMES / SALADA	Lombardo salteado 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 de mistura com azeite				
QUARTA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas água e sal ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Hortaliça	85	85	111	111
	GERAL	Frango guisado com esparguete ¹ , ervilhas e cenoura (Pré -Escolar)	364	438	577	650
	DIETA	Frango corado simples e esparguete ¹		289	382	446
	VEGETARIANO	Lentilhas de tomatada e esparguete ¹	230	314	447	563
	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 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	Crema de ervilhas com coentros				
	GERAL	Bacalhau à Zé do Pipo e batata frita às Rodelas				
	DIETA	Bacalhau cozido, batata, cenoura e feijão verde				
	VEGETARIANO	Rissóis de tofu com arroz				
	LEGUMES / SALADA	Ratatouille e salada cruas em buffet				
	SOBREMESA	Fruta da época (3 especies)				
	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	Juliana				
	GERAL	Grelhada mista (perninha de frango, salsicha toscana) arroz branco e feijão preto				
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco				
	VEGETARIANO	Seitan fatiado com cogumelos, arroz e feijão preto				
	LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada cruas em buffet				
	SOBREMESA	Fruta da época (3 especies) e pudim duas cores				
	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 contém 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 inofensivos. 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