

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	Cenoura com massinhas ¹	106	106	127	127
	GERAL	Stroganoff de peru com arroz de cenoura				
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura				
	VEGETARIANO	Bolonesa de soja ^{1,6} e orégãos	260	352	499	631
	LEGUMES / SALADA	Grelas salteada e salada cruas em buffet	46/85	69/109	94/156	117/176
	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	Lombardo e cenoura ripada	75	75	116	116
	GERAL	Filete de salmão ⁴ com crosta de pão de milho ¹ , ervas e batata corada		439	572	652
	DIETA	Filete de salmão ⁴ com azeite, ervas e batata cozida (Pré -Escolar)	326	401	516	578
	VEGETARIANO	Filete de seitan ^{1,6} com azeite, ervas e batata cozida	140	187	233	290
	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	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	Cenoura com massinhas				
	GERAL	Febras de porco grelhadas com esparguete				
	DIETA	Febras de frango grelhadas com esparguete				
	VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres e arroz cenoura e ervilhas				
	LEGUMES / SALADA	Mistura de legumes salteada e salada cruas em buffet				
	SOBREMESA	Fruta da época (3 especies)				
	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	Puré de feijão com repolho	106	106	125	125
	GERAL	Rissóis de pescada com arroz de tomate	309	358	436	513
	DIETA	Filete de pescada no forno, batata, cenoura, feijão-verde e milho		362	389	484
	VEGETARIANO	Saladinha de batata, cenoura, feijão verde, feijão frade e milho com ovo ³ cozida e maionese ³	292	376	498	609
	LEGUMES / SALADA	Curguete salteada e salada cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE	Barra de cereais ^{1,6,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com manteiga ^{1,7} (pré -escolar cereais)				
SEXTA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas integrais ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Canja com massinhas ¹ e creme de cenoura com massinhas ¹	144/106	144/106	166/127	166/127
	GERAL	Frango assado com batata assada				
	DIETA	Frango corado com arroz branco				
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate e arroz branco	346	429	513	627
	LEGUMES / SALADA	Curguete salteada e salada cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies) e gelatina	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 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