

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	Crema de alface	80	80	103	103
	GERAL	Empadão de carne (arroz)		360	543	629
	DIETA	Vitela estufada simples e arroz ¹ (Pré -Escalar)	306	371	499	575
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	312	418	534	674
	LEGUMES / SALADA	Couve de bruxelas salteada e salada cruas em buffet	53/85	78/109	106/156	135/176
	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	Purê de grão com espinafres	109	109	128	128
	GERAL	Bacalhau à brás ^{3,4}		313	410	491
	DIETA	Perca grelhada, batata e brocolos	227	267	374	418
	VEGETARIANO	Bife de seitan estufado com legumes e massa laçarote ¹	208	268	345	409
	LEGUMES / SALADA	Ratatouille salteada 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	logurte Líquido ⁷ / leite Simples ⁷ com bolacha Maria ^{1,6,7,12} e queijo triângulo ⁷ ou pão de mistura 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	Hortaliça	85	85	111	111
	GERAL	Carne de porco assada com arroz de cenoura (Pré -Escalar)	255	361	476	571
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	199	258	347	411
	VEGETARIANO	Tirinhas de seitan com cogumelos ^{1,6,12} e arroz de cenoura	194	278	366	460
	LEGUMES / SALADA	Espinafres salteada e salada cruas em buffet	49/85	68/109	90/156	108/176
	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	Abóbora com cubinhos e couve-flor picada	86	86	113	113
	GERAL	Salada de pescada ⁴ , batata, cenoura, feijão-verde, milho (Pré -Escalar)	237	277	364	423
	DIETA	Pescada ⁴ cozida, batata e brócolos	189	250	307	357
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes ³	269	337	453	540
	LEGUMES / SALADA	Lombardo salteada e salada cruas em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
	SOBREMESA	Fruta da época (3 espécies)/ gelado ⁷	40/128	40/128	76/255	76/255
	LANCHE DA TARDE	Barras de cereais ^{1,6,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com manteiga ^{1,7} (Pré escolar Leite cereais)				
SEXTA-FEIRA	LANCHE DA MANHÃ	logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas integrais ^{1,6,7,12}				
	SOPA	Crme de legumes	88	88	115	115
	GERAL	Bitoque de porco com ovo estrelado, arroz e batata frita	319	397	525	600
	DIETA	Coxa de frango corado simples e arroz	225	289	382	446
	VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres ^{1,3,7,9} com arroz	316	370	530	690
	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 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