

7 A 11 DE SETEMBRO			Kcal					
			Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.		
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}					
	ALMOÇO	SOPA	Abóbora com alho francês		85	85	108	108
		PRATO	Cubos de peru com massa tricolor ¹ , cenoura e milho		--	359	473	557
		DIETA	Bife de peru grelhado com massa tricolor ¹		201	260	350	414
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres com massa tricolor ¹		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 variedades) / gelado ⁷		40/128	40/128	76/255	76/255
	LANCHE DA TARDE		Pão de mistura com queijo ou manteiga ^{1,7} , sumo concentrado ou leite simples ⁷					
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}					
	ALMOÇO	SOPA	Nabiça		80	80	94	94
		PRATO	Salada de perca ⁴ com batata, cenoura, feijão verde e milho		211	277	357	419
		DIETA	Pescada ⁴ grelhada com ervas aromáticas e batata cozida		--	221	283	328
		PRATO VEG.	Tofu ⁶ salteado com ervas aromáticas e batata cozida		214	271	344	409
		LEGUMES / SALADA	Lombarda salteada e salada cruas em buffet		37/85	60/109	82/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de sementes ^{1,8} com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷					
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}					
	ALMOÇO	SOPA	Hortaliça		85	85	111	111
		PRATO	Frango guisado com esparguete ¹ , ervilhas e cenoura		364	438	577	650
		DIETA	Frango corado simples com esparguete ¹		--	289	382	446
		PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com 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 variedades)		40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Iogurte líquido ⁷ /leite simples ⁷ com bolacha de milho e queijo triângulo ⁷ ou pão com queijo ^{1,7}					
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}					
	ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas com coentros		--	--	--	--
		PRATO	Bacalhau com natas ^{4,7}		--	--	--	--
		DIETA	Bacalhau cozido ⁴ , batata, cenoura e feijão verde		--	--	--	--
		PRATO VEG.	Rissóis de tofu ³ com arroz		--	--	--	--
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille e saladas cruas em buffet		--	--	--	--
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina		--	--	--	--
	LANCHE DA TARDE		Barra de cereais ^{1,6,7} e leite simples ⁷ ou pão de mistura com fiambre de peru ¹					
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}					
	ALMOÇO	SOPA	Juliana		--	--	--	--
		PRATO	Grelhada mista com ananás grelhado, arroz branco e feijão preto		--	--	--	--
		DIETA	Febras grelhadas com arroz branco		--	--	--	--
		PRATO VEG.	Seitan fatiado com cogumelos, arroz e feijão preto		--	--	--	--
		LEGUMES / SALADA	Espinafres salteados e salada cruas em buffet		--	--	--	--
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)		--	--	--	--
	LANCHE DA TARDE		Pão de centeio com doce ¹ 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-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.