

31 DE AGOSTO A 4 DE SETEMBRO			Kcal				
			Pré Escolar	1.º Ciclo	2.º e 3.º Ciclo	Ensino Sec.	
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ¹				
	ALMOÇO	SOPA	Juliana	75	75	116	116
		PRATO	Carne de porco à lavrador	350	424	546	619
		DIETA	Frango corado simples com massa macarronete e cenoura ao cubinho	371	444	572	644
		PRATO VEG.	Lentilhas de tomatada com arroz	346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Favas de coentrada e saladas cruas em buffet	68/85	96/109	132/156	163/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		Pão de mistura com queijo ou manteiga ^{1,7} , sumo concentrado ou leite simples ⁷				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ¹				
	ALMOÇO	SOPA	Nabiça	86	86	105	105
		PRATO	Saladinha de pescada ⁴ com batata cenoura e feijão verde	--	361	618	659
		DIETA	Pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida	184	242	296	340
		PRATO VEG.	Caril de legumes com massa cuscus	334	393	593	713
		LEGUMES / SALADA	Lombarda em vinagrete ¹² 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		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ¹				
	ALMOÇO	SOPA	Feijão branco com couve roxa e cenoura ralada	110	110	127	127
		PRATO	Bifinhos de frango estufados com cenoura e arroz	399	482	639	733
		DIETA	Bifinhos de frango grelhados com cenoura e arroz	371	454	600	694
		PRATO VEG.	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 variedades)	40	40	76	76
	LANCHE DA TARDE		logurte líquido ⁷ /leite simples ⁷ com bolacha de milho e queijo triângulo ⁷ ou pão com queijo ^{1,7}				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ¹				
	ALMOÇO	SOPA	Couve lombarda	77	77	93	93
		PRATO	Bolonhesa de Atum	--	--	--	--
		DIETA	Posta de perca ⁴ com ervas no forno, batata cozida e brócolos	338	417	538	605
		PRATO VEG.	Saladinha de batata, cenoura, feijão verde, feijão frade, milho e ovo cozido ³	208	275	370	463
		LEGUMES / SALADA	Feijão verde salteado e salada cruas em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) e gelado ⁷	40/60	40/60	76/120	76/120
	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		logurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ¹				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de lentilhas de cenoura	108	108	129	129
		PRATO	Jardineira de vitela	--	--	--	--
		DIETA	Jardineira de frango	371	444	572	644
		PRATO VEG.	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz	244	329	429	522
		LEGUMES / SALADA	Ratatouille salteado e salada cruas em buffet	43/85	65/109	87/156	109/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	40	40	76	76
	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.