

2 A 6 DE NOVEMBRO			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	Juliana	75	75	116	116
		PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete ¹				
		DIETA	Almôndegas de aves com esparguete ¹				
		PRATO VEG.	Bife de seitan estufado com legumes e esparguete ¹				
		LEGUMES / SALADA	Macedónia e salada crua em buffet	53/85	77/109	101/156	126/176
		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		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Grelós				
		PRATO	Pastéis de bacalhau ^{13,4} com arroz de tomate				
		DIETA	Pescada no forno ⁴ com ervas aromáticas e arroz	184			
		PRATO VEG.	Rissóis de tofu ^{13,6} com arroz de tomate	334	393	593	713
		LEGUMES / SALADA	Grelós ao vapor e salada crua em buffet	37/85	60/109	82/156	104/176
		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}				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Feijão branco com couve roxa e cenoura ralada	110	110	127	127
		PRATO	Espetadas de peru no forno com batata assada				
		DIETA	Bife de peru no grelhado com batata assada				
		PRATO VEG.	Ervilhas estufadas com ovo cozido ³ e batata	346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Ervilhas cozidas e salada crua 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 sementes ^{1,8} com fiambre de peru ou marmelada e leite achocolatado ⁷ ou simples ⁷				
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Peixe				
		PRATO	Massa fusili tricolor gratinada com salmão ^{1,4,7} , cenoura e milho	417	484	643	738
		DIETA	Filete de pescada ao vapor ⁴ com batata cozida, cenoura e milho	338	417	643	738
		PRATO VEG.	Massa fusili tricolor ¹ com salsicha vegetariana, cenoura e milho	208	275	370	463
		LEGUMES / SALADA	Cenoura e milho salteados e salada crua em buffet	38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina	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		Iogurte de aromas ⁷ ou peça de fruta e bolachas variadas ^{1,3,7}				
	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura				
		PRATO	Hambúrguer gourmet grelhado com arroz e batata frita	319	397	525	600
		DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com arroz	225	289	382	446
		PRATO VEG.	Hambúrguer de espinafres ^{13,7,9} com arroz e batata frita	316	370	530	690
		LEGUMES / SALADA	Couve-de-bruxelas e salada crua 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.