

19 A 23 DE OUTUBRO			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	Cenoura com talo de brócolo					
		PRATO	Peru assado com molho de limão e esparguete ¹					
		DIETA	Bife de peru cozido com esparguete ¹					
		PRATO VEG.	Hambúguer de espinafres com esparguete ¹		260	352	499	631
		LEGUMES / SALADA	Mistura de legumes salteados e salada crua em buffet		46/85	69/109	94/156	117/176
		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	Lombarda e cenoura ripada		75	75	116	116
		PRATO	Bacalhau com broa ^{1,4} e batata assada			439	572	652
		DIETA	Filete de salmão cozido ⁴ , ervas e batata cozida		326	401	516	578
		PRATO VEG.	Tofu salteado ⁶ com azeite, ervas e batata cozida		140	187	233	290
		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		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	Legumes					
		PRATO	Frango de caril com arroz					
		DIETA	Frango simples com arroz de cenoura					
		PRATO VEG.	Filete de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura		260	352	499	631
		LEGUMES / SALADA	Grelos salteados e salada crua em buffet		46/85	69/109	94/156	117/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)					
	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	Puré de feijão com repolho		106	106	125	125
		PRATO	Perca no forno ⁴ com batata assada		309	358	436	513
		DIETA	Perca cozida ⁴ com batata			362	389	484
		PRATO VEG.	Saladinha de batata, curgete, feijão frade e milho com ovo cozido ³		292	376	498	609
		LEGUMES / SALADA	Curgete salteada e salada crua em buffet		38/85	58/109	83/156	104/176
		SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades) / gelatina		40	40	76	76
	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 lentilhas de cenoura		106/144	106/144	127/166	127/166
		PRATO	Lombo de porco assado com massa macarronete ¹					
		DIETA	Frango corado com massa macarronete ¹					
		PRATO VEG.	Lentilhas estufadas com tomate, massa macarronete ¹ e milho		346	429	513	627
		LEGUMES / SALADA	Mistura de couve-flor e brócolos e salada crua em buffet		38/85	58/109	83/156	104/176
		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.