

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Abóbora com espinafres		246,0	81,0
2ª FEIRA	Carne	Peito de frango estufado com esparguete	Gluten	1216,0	291,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Macedónia		223,0	75,0
3ª FEIRA	Peixe	Bacalhau espiritual	Peixe, Gluten, Leite	836,0	200,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Feijão de manteiga com couve		352,0	87,0
4ª FEIRA	Carne	Croquetes com arroz de ervilha	Gluten, ovo, leite, soja, sulfitos	1556	372
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Crepe de cenoura/ abóbora		344/246	82/59
5ª FEIRA	Peixe	Peixe grelhado (dourada) com legumes	Peixe	1215,0	290,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Feijão verde		350,0	85,0
6ª FEIRA	Carne	Vitela fatiada com cenoura		1237,0	296,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Legumes		251,0	92,0
2ª FEIRA	Carne	Peito de peru no forno com batata assada		1037,0	248,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Brocolos		386,0	92,0
3ª FEIRA	Carne	Filete de pescada no forno	Peixe	780,0	186,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Hortaliça		405,0	97,0
4ª FEIRA	Peixe	Farfalle de frango , curgete e cenoura	Gluten	1093,0	261,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Alho frances		355,0	95,0
5ª FEIRA	Carne	Peixe no forno com feijão verde	Peixe	600,0	143,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Grão com espinafres		498,0	119,0
6ª FEIRA	Carne	Peru assado com arroz de feijão		1091,0	261,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Lavrador		405,0	134,0
2ª FEIRA	Carne	Bifinhos de peru com massa tricolor	Gluten	881,0	217,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Canja	Gúten	678,0	162,0
3ª FEIRA	Peixe	Bacalhau no forno com feijão verde	Peixe	572	137
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Feijão verde		287,3	84,9
4ª FEIRA	Carne	Panados de frango com arroz de ervilhas	Gluten, ovo, aipo, sulfitos	1114,0	266,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Juliana		315,5	97,0
5ª FEIRA	Peixe	Arroz de peixe	Peixe	1025,0	226,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
		De acordo com o plano de lanche afixado			
	Lanche				
	Sopa	Creme de vegetais	Aipo	251,0	92,0
6ª Feira	Carne	Febras de porco grelhadas com arroz de milho		951,0	228,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Creme de legumes		251,0	92,0
2ª FEIRA	Peixe	Almondegas mistas estufadas com arroz de cenoura	Gluten, soja, sulfitos	1360,0	329,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Brócolos		386,2	92,3
3ª Feira	Carne	Bacalhau fresco panado	Pixe, ovo, Gluten	668,0	160,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Hortaliça		405,0	96,8
4ª FEIRA	Peixe	Bifinhos de cebolada com esparguete	Gluten	1028,0	246,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Alho francês		355,0	94,8
5ª Feira	Carne	Pescada no forno com legumes	Peixe	660,0	158,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Grão com espinafres		498,3	119,0
6ª FEIRA	Peixe	Peru assado com arroz		1056,0	252,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijas, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Ano Letivo 2023/2024

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
	Sopa	Abóbora com espinafres		246,0	81,0
2ª FEIRA	Peixe	Bife de frango com arroz de cenoura		844,0	202,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Macedónia		223,0	75,0
3ª Feira	Carne	Peixe grelhado com legumes e arroz branco	Peixe	1154,0	249,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
	Sopa	Feijão manteiga com couve		351,9	86,8
4ª FEIRA	Peixe	Novilho com batata assada		1258,0	301,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			
5ª Feira		FERIADO			
	Sopa	Feijão verde		287,0	85,0
6ª FEIRA	Peixe	Lombo de porco com massa fusili	Gluten	1169,0	279,0
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0
	Lanche	De acordo com o plano de lanche afixado			

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoads, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.