

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		
	02.01.2023		03.01.2023		04.01.2023		05.01.2023		06.01.2023		
		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
I	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Brócolos	84	Courgete e cenoura ralada	87	Feijão verde	88	Puré de legumes	94	Sopa de feijão com lombardo	199
	PRATO	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cubinhos de cenoura	426	Arroz de atum ⁴	409	Coelho guisado com feijão encarnado e arroz	504	Filete de red-fish ⁴ de cebolada e batata cozida	347	Carne de vitela picada ^{1,6,12} estufada com cenoura e tomate e arroz branco	446
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cubinhos de cenoura	426	Caril de legumes e arroz	304	Feijão encarnado guisado com cenoura e lombardo e arroz	356	Jardineira de soja ⁶	350	Arroz de lentilhas e cenoura	330
	HORTICOLAS	Alface, beterraba e cenoura ralada	96	Brócolo, feijão verde e milho	91	Cenoura e lombardo cozidos	59	Alface, tomate e cenoura	56	Feijão verde, brócolo e cenoura cozidos	74
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	452
		09.01.2023	Kcal JI/ EB1	10.01.2023	Kcal JI/ EB1	11.01.2023	Kcal JI/ EB1	12.01.2023	Kcal JI/ EB1	13.01.2023	Kcal JI/ EB1
	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Sopa de vegetais ⁹	88	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de repolho	87	Sopa de grão com hortaliça	219
	PRATO	Douradinhos ^{1,2,4,14} no forno e arroz de feijão	465	Febra do lombo estufada e esparguete ¹	400/412	Abrótea ⁴ cozida, batata e ovo cozido ³	321	Perninhas de frango estufadas e arroz	394	Pescada ⁴ estufada com coentros e cotovelinhos ¹	298
	II VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} , e arroz de feijão	568	Lentilhas estufadas e esparguete ¹	334	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos ¹² e batata cozida	387	Chili soja ⁶ e arroz	515	Grão estufado com legumes e cotovelinhos ¹	464
	HORTICOLAS	Cenoura, pepino e tomate	60	Alface, beterraba e couve ripada	58	Ervilha, feijão verde e courgete cozidos		Cenoura, beterraba e couve roxa	59	Macedónia de legumes	72
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186
	LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366
		16.01.2023	Kcal JI/ EB1	17.01.2023	Kcal JI/ EB1	18.01.2023	Kcal JI/ EB1	19.01.2023	Kcal JI/ EB1	20.01.2023	Kcal JI/ EB1
	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Puré de cenoura com couve	83	Sopa de feijão catarino com cubinhos de cenoura e nabo	193	Creme de brócolos	84	Sopa de hortaliça	87	Macedónia	87
	PRATO	Chili de vitela ^{1,6,12}	411	Bacalhau fresco ⁴ cozido e batata cozida	269	Peru estufado e esparguete ¹	435	Escamudo ⁴ estufado e batata cozida	295	Arroz de carne porco com açafrão	488
	III VEGETARIANO	Chili soja ⁶ e arroz	515	Feijão branco estufado com legumes e arroz	443	Hambúrgueres de espinafres ^{1,3,6,7,9} e esparguete ¹	534	Lentilhas estufadas e batata cozida	276	Caril de legumes e arroz	304
	HORTICOLAS	Cenoura, feijão verde e brócolos	74	Macedónia de legumes	72	Ervilha, feijão verde e courgete cozidos	87	Couve roxa, couve branca e cenoura raladas	63	Alface, beterraba e cenoura ralada	96
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463
		23.01.2023	Kcal JI/ EB1	24.01.2023	Kcal JI/ EB1	25.01.2023	Kcal JI/ EB1	26.01.2023	Kcal JI/ EB1	27.01.2023	Kcal JI/ EB1
	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Sopa de cenoura com alho francês	82	Sopa de grelos	83	Creme de legumes	94	Sopa de repolho	87	Sopa de lentilhas com cubinhos de cenoura	155
	PRATO	Arroz de cavala ⁴ com tomate e oregãos	399	Cubos de peito de frango salteados com tomilho e massa fusilli ¹	364	Corvina ⁴ cozida, batata e ovo cozido ³	326	Carne de porco (lombo) estufada com grão, massa, lombardo e cenoura	697	Pescada ⁴ estufada com coentros e arroz	331
	IV VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com tomate e oregãos	360	Grão guisado com massa fusilli ¹ , cenoura e couve	464	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e batata cozida	521	Ervilhas estufadas com cogumelo ¹² s e massa ¹	312	Ratatouille estufado com cogumelos ¹² e ervilhas e arroz	340
	HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	56	Cenoura, couve e nabo cozidos	61	Brócolo, feijão verde e milho	91	Grão, lombardo e cenoura	249	Courgete, beringela e tomate estufados	65
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	89/54	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	390	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	30.01.2023	Kcal JI/ EB1	31.09.2023	Kcal JI/ EB1	01.02.2022	Kcal JI/ EB1	02.02.2022	Kcal JI/ EB1	03.02.2022	
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Creme de legumes	94	Sopa de abóbora com alho francês	80	Feijão branco com espinafres	193	Juliana	83	Feijão verde	88
PRATO	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz de grão	580	Jardineira de novilho	359	Filetes de salmão ⁴ estufados e arroz branco	606	Perna de peru estufado com ervas provençaise e massa espiral ¹	398	Tintureira ⁴ cozida e batata cozida	288
V VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz de grão	580	Jardineira de soja ⁶	350	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos ¹	303	Lentilhas estufadas e arroz branco	361	Feijão branco estufado, cenoura, lombardo e arroz	442
HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	56	Ervilha, cenoura e feijão verde cozidas	87	Cenoura, courgette e milho	95	Cenoura, couve de bruxelas e couve flor cozidas	63	Ervilha, feijão verde e courgette cozidos	87
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sal ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Ovo ³	452
	06.02.2022	Kcal JI/ EB1	07.02.2022	Kcal JI/ EB1	08.02.2022	Kcal JI/ EB1	09.02.2022	Kcal JI/ EB1	10.02.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Creme de brócolos	84	Courgette e cenoura ralada	87	Feijão verde	88	Macedónia	87	Creme de cenouras com massinha ¹	132
PRATO	Almôndegas mistas ^{1,6,12} estufadas com oregãos e esparguete ¹	504	Pescada ⁴ cozida, batata cozida e ovo ³	385	Coxa de frango estufada e massa ¹	368	Carne de porco (lombo) com feijão catarino e arroz	622	Maruca ⁴ estufada e batata cozida	268
VI VEGETARIANO	Hambúrguer espinafres ^{1,3,6,7,9} e esparguete ¹	564	Empadão de lentilhas	268	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420	Feijoada vegetariana	450	Arroz de lentilhas e cenoura	330
HORTICOLAS	Couve roxa, cenoura e milho	89	Cenoura, courgette e couve flor cozidas	65	Alface, beterraba e milho	83	Cenoura, couve e nabo cozidos	61	Alface, tomate e cenoura	56
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366
	13.02.2022	Kcal JI/ EB1	14.02.2022	Kcal JI/ EB1	15.02.2022	Kcal JI/ EB1	16.02.2022	Kcal JI/ EB1	17.02.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Creme de legumes	94	Cenoura com alho francês	82	Puré de feijão com hortaliça	199	Espinafres	79	Feijão verde	88
PRATO	Atum ⁴ com saladinha de feijão frade e batata	500	Carne de porco estufada e massa espiral tricolor ¹	489	Bacalhau ⁴ fresco cozido e batata cozida	471	Peito de frango estufado e arroz	414	Abrotea ⁴ estufada e massa cotovelinhos ¹	291
VII VEGETARIANO	Saladinha de feijão frade e batata	340	Lentilhas estufadas e massa tricolor ¹	333	Jardineira de soja ⁶	350	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e arroz	571	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos ¹	303
HORTICOLAS	Couve roxa, cenoura e milho	89	Couve de Bruxelas, couve flor e courgette cozidas	65	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	74	Alface, pepino e couxe roxa	55	Couve roxa, couve branca e cenoura raladas	63
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54	Fruta da época	54
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463
	20.02.2022	Kcal JI/ EB1	21.02.2022	Kcal JI/ EB1	22.02.2022	Kcal JI/ EB1	23.02.2022	Kcal JI/ EB1	24.02.2022	Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
SOPA	Sopa de grelos	83	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de grão com hortaliça	219	Sopa de repolho	87
PRATO	Empadão de carne ^{1,6,12} (arroz)	528	Pescada ⁴ estufada com oregãos e batata cozida e ovo ³ ralado	385	Carne de porco (lombo) estufado e massa macarronete ¹	427	Escamudo ⁴ cozido e batata cozida	271	Perna de peru estufada e esparguete ¹	436
VIII VEGETARIANO	Empadão de lentilhas (arroz)	360	Salada de feijão frade, batata, cenoura e milho	374	Grão e couve estufados com massa macarronete ¹	464	Lentilhas estufadas e batata cozida	271	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420
HORTICOLAS	Tomate, pepino e couxe roxa	59	Alface, beterraba e milho	83	Cenoura e lombardo cozidos	59	Cenoura, ervilha e feijão verde cozidos	87	Alface, couve e beterraba ralada	58
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		27.02.2022	Kcal JI/ EB1	28.02.2022	Kcal JI/ EB1	01.03.2022	Kcal JI/ EB1	02.03.2022	Kcal JI/ EB1	03.03.2022	Kcal JI/ EB1
I	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279
	SOPA	Creme de alho francês	87	Puré de ervilhas	89	Couve flor	88	Puré de grelos	94	Lombardo	83
	PRATO	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz branco ou chili de soja ⁶	6361/515	Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa de cotovelinhos ¹	337	Coelho estufado e arroz	362	Abrótea ⁴ cozida e batata cozida	2446	Carne de porco guisada com ervilhas e esparguete ¹	426
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz branco ou chili de soja ⁶	6361/515	Ervilhas estufadas com massa cotovelinhos ¹	303	Caril de legumes e arroz	304	Salada de feijão frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	352	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420
	HORTICOLAS	Cenoura, tomate e alface	56	Brócolo, feijão verde e milho cozidos	91	Grão, cenoura e nabo cozidos	249	Macedónia de legumes cozida	72	Ervilhas, feijão verde e cenoura cozidas	87
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sal ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	452
		06.03.2022	Kcal JI/ EB1	07.03.2022	Kcal JI/ EB1	08.03.2022	Kcal JI/ EB1	09.03.2022	Kcal JI/ EB1	10.03.2022	Kcal JI/ EB1
II	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Sopa de vegetais ⁹	88	Brócolos	84	Feijão verde	88	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	Sopa de repolho	87
	PRATO	Tesourinhos ^{1,4} no forno e arroz de feijão	567	Grão estufado com carne de porco (lombo) e macaronete ¹	601	Maruca ⁴ no forno e batata cozida	315	Coxa de frango estufada e arroz	401	Pescada ⁴ cozida e batata cozida e ovo ³ ralado	385
	VEGETARIANO	Chili vegetariano ⁶ e arroz	515	Rancho vegetariano ¹	458	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos ¹² e batata cozida	387	Salsicha vegetariana ^{1,3,6,9} e arroz	412	Jardineira de soja ⁶	350
	HORTICOLAS	Cenoura, pepino e tomate	60	Couve, cenoura e nabo cozidos	61	Ervilha, feijão verde e courgette cozidos	87	Cenoura, beterraba e couve roxa	59	Brócolo, feijão verde e milho cozidos	91
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	3*3	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366
		13.03.2022	Kcal JI/ EB1	14.03.2022	Kcal JI/ EB1	15.03.2022	Kcal JI/ EB1	16.03.2022	Kcal JI/ EB1	17.03.2022	Kcal JI/ EB1
III	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Puré de cenoura com couve	83	Sopa de feijão catarino com cubinhos de cenoura e nabo	193	Creme de brócolos	84	Sopa de hortaliça	87	Macedónia	87
	PRATO	Rolo de carne ^{1,6,12} e arroz de ervilhas	407	Escamudo ⁴ cozido e batata cozida	271	Tirinhas de porco (lombo) estufadas e massa espiral ¹	489	Corvina ⁴ estufada com coentros e arroz	354	Perna de peru estufado/assado e esparguete ¹	436
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420	Grão estufado com legumes e batata cozida	409	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6,7,9} e massa espiral ¹	558	Lentilhas estufadas e arroz	361	Soja ⁶ estufada e esparguete ¹	428
	HORTICOLAS	Ervilhas, cenoura e milho	76	Cenoura, feijão verde e grão cozidos	194	Macedónia de legumes cozida	72	Couve roxa, couve branca e cenoura raladas		Alface, beterraba e cenoura ralada	56
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463
		20.03.2022	Kcal JI/ EB1	21.03.2022	Kcal JI/ EB1	22.03.2022	Kcal JI/ EB1	23.03.2022	Kcal JI/ EB1	24.03.2022	Kcal JI/ EB1
IV	PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188
	SOPA	Sopa de cenoura com alho francês	82	Juliana	83	Creme de legumes	94	Sopa de Hortaliça	87	Sopa de lentilhas com cubinhos de cenoura	155
	PRATO	Bolonhesa de atum ^{1,4}	508	Frango estufado e arroz de ervilhas	353	Bacalhau ⁴ fresco cozido e batata cozida e ovo ³ ralado	372	Carne de vitela picada ^{1,6,12} estufada com cogumelos ¹² e cenoura e arroz branco	452	Pescada ⁴ estufada com cenoura e alho francês e batata cozida	335
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e cenoura ¹	333	Empadão de soja ⁶ (arroz)	454	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} e batata cozida	521	Salsicha vegetariana ^{1,3,6,9} com arroz, cenoura e couve	338	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos ¹² e batata cozida	387
	HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	56	Macedónia de legumes cozida	72	Brócolo, feijão verde e milho cozidos	91	Cenoura, couve e nabo	61	Tomate, cenoura e beringela	63
	SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	Fruta da época	54
	LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + iogurte líquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	390	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286

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

Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira			
27.03.2022		28.03.2022		29.03.2022		30.03.2022		31.03.2022			
	Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188	
SOPA	Creme de legumes	94	Sopa de abóbora com alho francês	80	Feijão branco com couve roxa	192	Juliana	83	Feijão verde	88	
PRATO	Massa tricolor ¹ com ovo ³ e salsicha vegetariana ^{1,3,6,9}	431	Perna de peru estufado com ervas provençe e arroz de cenoura	467	Escamudo ⁴ cozido e batata cozida	271	Lombo de porco assado/estufado e arroz de feijão	523	Abrótea ⁴ estufada com cotovelinhos ¹	291	
V VEGETARIANO	Massa tricolor ¹ com salsicha vegetariana ^{1,3,6,9}	370	Arroz de lentilhas e cenoura	330	Ervilhas estufadas com cogumelos ¹² e batata cozida	297	Hambúrguer de espinafres ^{1,6} e arroz de feijão	569	Feijão branco estufado com cenoura e lombardo e massinhas ¹	426	
HORTICOLAS	Cenoura, ervilha e coguete	82	Alface, tomate e cenoura	56	Macedónia de legumes cozida	72	Cenoura, couve de bruxelas e couve flor cozidos	63	Cenoura, alface e beterraba	56	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Bolacha de água e sai ^{1,6,12} + Leite ⁷ + Queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Ovo ³	452	
03.04.2022		Kcal JI/ EB1	04.04.2022		Kcal JI/ EB1	05.04.2022		Kcal JI/ EB1	06.04.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188	
SOPA	Brócolos	84	Creme de lentilhas com cenoura ralada	155	Macedónia	87	Sopa de vegetais ⁹	88	Creme de cenouras com massinha ¹	132	
PRATO	Hambúrguer de carne mistos ^{1,6,12} com oregãos e esparguete ¹	422	Pescada ⁴ cozida e batata e ovo ³ cozido		Coelho guisado com feijão encarnado e arroz	504	Salmão ⁴ no forno/estufado e batata cozida	543/553	Arroz de pato	689	
VI VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420	Feijoada vegetariana	450	Feijão encarnado guisado com cenoura e lombardo e arroz	356	Lentilhas estufadas e batata cozida	575	Caril de legumes e arroz	304	
HORTICOLAS	Couve roxa, cenoura e milho	89	Alface, tomate e cenoura	56	Cenoura e lombardo cozidos	59	Tomate, pepino e couxe roxa	59	Macedónia de legumes cozida	72	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ + Barra de cereais ^{1,6,7,8,11}	371	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	366	
10.04.2022		Kcal JI/ EB1	11.04.2022		Kcal JI/ EB1	12.04.2022		Kcal JI/ EB1	13.04.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ DI	280	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷	279	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188	
SOPA	Creme de legumes	94	Cenoura com alho francês	82	Puré de feijão com hortaliça	199	Sopa de hortaliça	87	Feijão verde	88	
PRATO	Cavala ⁴ com saladinha de feijão frade e batata	476	Carne de vitela picada ^{1,6,12} estufada com cenoura e cogumelos ¹² e massa espiral tricolor ¹	425	Abrótea ⁴ gratinada com batata palha e cenoura ralada ^{1,7}	261	Coxas de frango estufadas e arroz de cenoura	405	Filetes de paloco ⁴ com salada camponesa	396	
VII VEGETARIANO	Saladinha de feijão frade e batata	340	Soja estufada e massa espiral ^{1,6} tricolor	428	Feijão estufado com cenoura e couve e batata cozida	413	Ratatouille estufado com ervilhas e cogumelos ¹² e batata cozida	387	Hambúrguer de espinafres ^{1,6} e arroz	561	
HORTICOLAS	Couve roxa, cenoura e milho	89	Couve de Bruxelas, couve flor e courguete cozidas	65	Cenoura, feijão verde e Brócolos cozidos	74	Ervilha, cenoura e milho cozidos	76	Alface, pepino e couxe roxa	55	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	54/224	Fruta da época	54	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão ¹ com queijo ⁷ + Sumo DI + Frutos secos ⁸	393	Pão ¹ com doce + Leite ⁷ + Fruta	332	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Palitos de cenoura	299	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	380	Croissant ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta	463	
17.04.2022		Kcal JI/ EB1	18.04.2022		Kcal JI/ EB1	19.04.2022		Kcal JI/ EB1	20.04.2022		Kcal JI/ EB1
PEQ ALMOÇO	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo de barrar ^{3,7} + Chá	188	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷	313	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷	276	Pão ¹ com queijo ⁷ + Chá	188	
SOPA	Sopa de grelos	83	Feijão verde	88	Repolho	87	Sopa de grão com hortaliça	219	Creme de abóbora com massinhas ¹	128	
PRATO	Bolonhesa de carne ^{1,6,12}	508	Pescada ⁴ à Gomes de Sá ³ (com ovo)	369	Ervilhas estufadas com carne de porco e enchidos ^{1,6,12} e arroz	509	Maruca ⁴ estufada e massinha ¹	328	Perna de peru com batata assada/ salteada (em azeite e oregãos)	423	
VIII VEGETARIANO	Bolonhesa de soja ^{1,6}	420	Lentilhas estufadas e arroz	361	Ervilhas estufadas com cogumelos ¹² e arroz branco	334	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,6,7,9} e massinha ¹	558	Grão e couve estufados com batata cozida	400	
HORTICOLAS	Tomate, pepino e couxe roxa	59	Alface, beterraba e milho	83	Cenoura e lombardo cozidos	59	Cenoura, ervilha e feijão verde cozidos	87	Alface, tomate e cenoura	56	
SOBREMESA	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época	54	Fruta da época / Gelatina	54/186	Fruta da época	54	
LANCHE	Pão ¹ com manteiga ^{6,7} + logurte liquido ⁷ + Fruta	400	Pão ¹ com fiambre ^{1,6,7} + Leite ⁷ DI + Fruta	335	Bolacha Maria ^{1,6,7} + Leite ⁷ + queijo ^{3,7} DI	262	Pão ¹ com queijo ⁷ + Leite ⁷ DI + Frutos secos ⁸	390	Pão de leite ^{1,3,6,7} com manteiga ^{6,7} + Leite ⁷ + Fruta desidratada	286	