


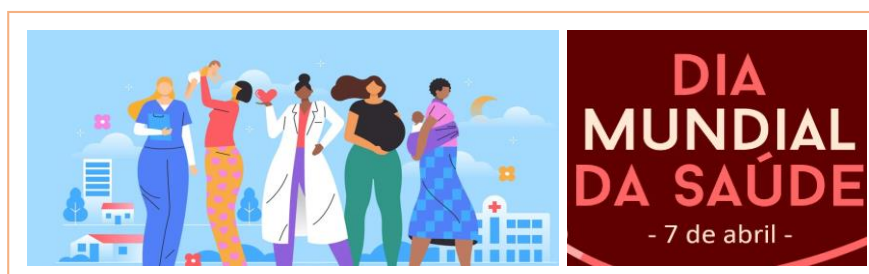
E2

SEGUNDA-FEIRA		7 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de alho francês		
Prato Geral	pasteis de bacalhau com arroz de ervilhas		3, 4, 12
Prato Vegetariano	grão de bico estufado com arroz de ervilhas		12
Salada/ Legumes	alface, tomate e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]		
TERÇA-FEIRA		8 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda		
Prato Geral	empadão de carne de vaca [carne de vaca picada estufada com cenoura; puré de batata]		1, 6, 7, 12
Prato Vegetariano	empadão de seitan [seitan estufado com cenoura; puré de batata]		1, 6, 12
Salada/ Legumes	couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]		
QUARTA-FEIRA		9 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	creme de abóbora e couve flor		
Prato Geral	filete de salmão com molho de limão no forno e arroz de cenoura estufado de feijão preto e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas]		4, 12
Prato Vegetariano	e arroz de cenoura		12
Salada/ Legumes	salteado de repolho e couve flor		
Sobremesa	fruta da época [melão ou maçã]		
QUINTA-FEIRA		10 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de grão e espinafres		
Prato Geral	lasca de peru estufadas em feijão verde e cenoura com massa macarronete		1, 12
Prato Vegetariano	favas estufadas com feijão verde, couve e cenoura com massa macarronete		1, 12
Salada/ Legumes	brócolos cozidos		12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou clementina]		
SEXTA-FEIRA		11 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	creme de cenoura		
	caçarola de legumes [feijão branco, tomate aos cubos, abóbora e couve flor] polvilhada com pão ralado e arroz branco		1, 12
Salada/ Legumes	alface e beterraba		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou pera] ou leite creme vegan		6

Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



E3

SEGUNDA-FEIRA		14 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	creme de curgete		
Prato Geral	hambúrguer de aves com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas		1, 6, 12
Prato Vegetariano	filete de seitan grelhado com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas		1, 6
Salada/ Legumes	couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã]		
TERÇA-FEIRA		15 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de grão de bico e cenoura		
Prato Geral	posta de abrótea estufada com molho de tomate e batata assada		4, 12
Prato Vegetariano	assado de feijão branco, batata e abóbora com louro		12
Salada/ Legumes	feijão verde cozido		12
Sobremesa	fruta da época [kiwi ou banana]		
QUARTA-FEIRA		16 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	creme de abóbora		
Prato Geral	feijoada de carnes à brasileira [carne de porco, frango, feijão preto, couve e cenoura] com arroz branco		12
Prato Vegetariano	feijoada de legumes [feijão preto, couve e cenoura] com arroz branco		12
Salada/ Legumes	alface e tomate		12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]		
QUINTA-FEIRA		17 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de couve lombarda		
Prato Geral	bolonhesa de atum com massa esparguete		1, 4, 12
Prato Vegetariano	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete		1, 12
Salada/ Legumes	alho francês salteado com cogumelos		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou clementina]		
SEXTA-FEIRA		18 de abril de 2025	Alergénios
Sopa			
Prato Geral			
Prato Vegetariano	feriado		
Salada/ Legumes			
Sobremesa			

Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



E4


SEGUNDA-FEIRA	21 de abril de 2025	Alergénios
----------------------	----------------------------	-------------------

Sopa	creme de cenoura	
Prato Geral	massada de cavala gratinada [massa cotovelinhos, cavala, molho de tomate e queijo]	1, 4, 7
Prato Vegetariano	massada de feijão frade [massa cotovelinhos, feijão frade, couve e molho de tomate]	1
Salada/ Legumes	brócolos e couve flor salteados	
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã]	

TERÇA-FEIRA	22 de abril de 2025	Alergénios
--------------------	----------------------------	-------------------

Sopa	de feijão verde	
Prato Geral	chili de carne de vaca picada com feijão preto e milho com arroz branco	1, 6, 12
Prato Vegetariano	chili com feijão preto com soja e milho com arroz branco	6
Salada/ Legumes	beterraba e cenoura raspada	12
Sobremesa	fruta da época [pera e banana]	

QUARTA-FEIRA	23 de abril de 2025	Alergénios
---------------------	----------------------------	-------------------

Sopa	de nabos	
	grão de bico, alho francês, cebola, batata ao palito envolvida em molho branco e salsa	1, 6
Salada/ Legumes	alface, tomate e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [clementina ou maçã] ou aletria	1, 6, 7

QUINTA-FEIRA	24 de abril de 2025	Alergénios
---------------------	----------------------------	-------------------

Sopa	de couve portuguesa e feijão vermelho	
Prato Geral	bife de frango estufado com molho de cogumelos com massa esparguete	1, 12
Prato Vegetariano	estufado de favas com cogumelos com massa esparguete	1, 12
Salada/ Legumes	assado de abóbora, curgete e pimentos	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou banana]	

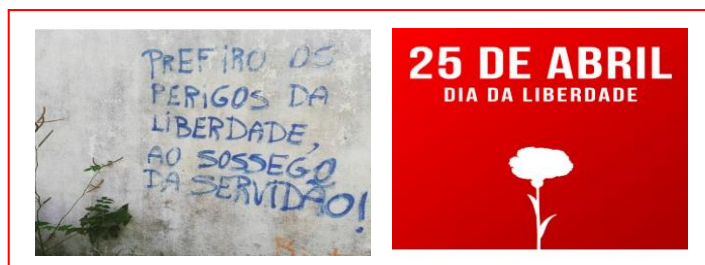
SEXTA-FEIRA	25 de abril de 2025	Alergénios
--------------------	----------------------------	-------------------

Sopa		
Prato Geral		
Prato Vegetariano	feriado	
Salada/ Legumes		
Sobremesa		

Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



ES

SEGUNDA-FEIRA		28 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de brócolos		
Prato Geral	ovos mexidos com arroz de ervilhas		3
Prato Vegetariano	tofu mexido com açafrão e arroz de ervilhas		6
Salada/ Legumes	couve roxa e gomos de tomate		12
Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]		
TERÇA-FEIRA		29 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	de abóbora e feijão branco		
Prato Geral	bacalhau fresco alourado [bacalhau fresco, espinafres, batata, azeite, cebola e pão ralado polvilhado]		1, 4
Prato Vegetariano	grão de bico alourado [grão de bico, espinafres, batata, azeite, cebola e pão ralado polvilhado]		1
Salada/ Legumes	alface e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã] ou pudim de chocolate		7
QUARTA-FEIRA		30 de abril de 2025	Alergénios
Sopa	creme de cenoura		
Prato Geral	perna de peru assada com massa espiral salteada		1, 12
Prato Vegetariano	massa de favas [massa espiral, favas estufadas com tomate, cogumelos e curgete]		1, 12
Salada/ Legumes	couve de Bruxelas salteada		
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]		
QUINTA-FEIRA		1 de maio de 2025	Alergénios
Sopa			
Prato Geral			
Prato Vegetariano	feriado		
Salada/ Legumes			
Sobremesa			
SEXTA-FEIRA		2 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de alho francês e curgete		
Prato Geral	douradinhos de pescada com arroz de cenoura e milho		1, 6, 12
Prato Vegetariano	estufado de lentilhas e molho de tomate com arroz de cenoura e milho		12
Salada/ Legumes	pepino, alface e tomate		12
Sobremesa	fruta da época [tangerina ou banana]		

Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

1º de Maio: Dia do Trabalhador

