

E6

SEGUNDA-FEIRA		5 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão verde		
Prato Geral	arroz de atum em camadas [atum estufado com cebola e pimentos]		4, 12
Prato Vegetariano	lentilhas estufadas [com curgete e cebola] com arroz branco		12
Salada/ Legumes	alface, tomate e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]		
TERÇA-FEIRA		6 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de espinafres e grão		
Prato Geral	cubinhos de peito de frango estufados com molho de tomate e orégãos com massa espiral		1, 12
Prato Vegetariano	cubinhos de tofu grelhados [cobertos com molho de tomate e orégãos] com massa espiral		1, 6, 12
Salada/ Legumes	couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou abacaxi]		
QUARTA-FEIRA		7 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de abóbora e couve flor		
Prato Geral	filete de pescada dourado no forno com jardineira de batata, cenoura e ervilhas		4
Prato Vegetariano	salteado de feijão vermelho, batata aos cubos, ervilha e cenoura		
Salada/ Legumes	brócolos cozidos		12
Sobremesa	fruta da época [nectarina ou banana]		
QUINTA-FEIRA		8 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão branco e couve lombarda		
Prato Geral	bifanas de porco com arroz de cenoura		12
Prato Vegetariano	seitanas [bifanas de seitan] com arroz de cenoura		1, 6, 12
Salada/ Legumes	alface, tomate e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [clementina ou melão]		
SEXTA-FEIRA		9 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de curgete		
	massa siciliana [massa esparguete, grão de bico, alho francês e tomate]		1
Salada/ Legumes	beterraba e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã] ou gelatina vegetal		12

**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 alergénios 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.



E7

SEGUNDA-FEIRA		12 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de ervilhas		
Prato Geral	bolonhesa de carne de vaca [carne de vaca picada, molho de tomate, cogumelos e cenoura] com massa esparguete		1, 6, 12
Prato Vegetariano	bolonhesa de soja [soja fina, molho de tomate, cogumelos e cenoura] com massa esparguete		1, 6, 12
Salada/ Legumes	feijão verde cozido		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou nectarina]		
TERÇA-FEIRA		13 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de couve portuguesa e cenoura		
Prato Geral	caldeirada de maruca [maruca, batata, tomate e pimento]		4, 12
Prato Vegetariano	empadão de lentilhas [puré de batata, lentilhas, tomate e pimento]		6
Salada/ Legumes	beterraba e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou clementina] ou leite creme		7
QUARTA-FEIRA		14 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de feijão vermelho		
Prato Geral	omolete de queijo no forno com arroz de cenoura		3, 7
Prato Vegetariano	bifes de tofu no forno com arroz de cenoura		6, 12
Salada/ Legumes	alface, tomate e cebola		12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou ananás]		
QUINTA-FEIRA		15 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão verde		
Prato Geral	filete de cavala no forno com azeite e orégãos e saladinha de batata		4, 12
Prato Vegetariano	meia desfeita de grão de bico [batata, azeite, orégãos e grão de bico]		12
Salada/ Legumes	couve roxa e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [tangerina ou melão]		
SEXTA-FEIRA		16 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de nabos		
Prato Geral	coxa de frango assada com massa cotovelinhos		1, 12
Prato Vegetariano	feijão frade estufado com abóbora, tomate e alho francês com massa cotovelinhos		1
Salada/ Legumes	estufado de abóbora, tomate e alho francês		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]		


**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.



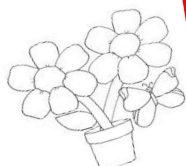
E8

SEGUNDA-FEIRA		19 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de curgete		
Prato Geral	douradinhos de pescada com arroz de ervilhas		1, 2, 4, 14
Prato Vegetariano	paella de ervilhas [arroz de açafrão, ervilhas, pimento vermelho e feijão verde]		
Salada/ Legumes	alface, cebola e tomate		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou nectarina]		
TERÇA-FEIRA		20 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de nabijas		
Prato Geral	peru assado com alecrim e batata cozida		12
Prato Vegetariano	assado de grão de bico, batata aos cubos, curgete, abóbora e pimento vermelho		12
Salada/ Legumes	couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]		
QUARTA-FEIRA		21 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de brócolos e couve flor		
Prato Geral	massada de salmão [massa espiral tricolor, salmão, molho de tomate, curgete e cenoura]		1, 4, 12
Prato Vegetariano	massada de lentilhas [massa espiral tricolor, lentilhas, molho de tomate, curgete e cenoura]		1, 12
Salada/ Legumes	couve de Bruxelas salteada		12
Sobremesa	fruta da época [melão ou clementina]		
QUINTA-FEIRA		22 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de abóbora e grão de bico		
Prato Geral	rojõezinhos de porco com batata aos cubos		12
Prato Vegetariano	seitan à Portuguesa [seitan, batata aos cubos]		1, 6, 12
Salada/ Legumes	tomate, pepino e alface		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou abacaxi]		
SEXTA-FEIRA		23 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de cenoura		
	feijoada de feijão vermelho e legumes [couve lombarda, repolho, cogumelos e cenoura] com forma de arroz branco		12
Salada/ Legumes	<b>incorporados</b> : couve lombarda, repolho, cogumelos e cenoura		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou pera] ou maçã assada		

**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 alergénios 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.



E9

SEGUNDA-FEIRA		26 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão vermelho e couve coração		
Prato Geral	almondégas de aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete		1, 6, 12
Prato Vegetariano	estufado de soja grossa com molho de tomate e massa esparguete		1, 6, 12
Salada/ Legumes	salteado de brócolos e couve flor		12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou tangerina]		
TERÇA-FEIRA		27 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de couve portuguesa		
Prato Geral	posta de red fish no forno com arroz de ervilhas		4, 12
Prato Vegetariano	arroz de ervilhas colorido [arroz, ervilhas, milho, pimento e abóbora]		
Salada/ Legumes	couve roxa, cebola e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana] ou gelado		1, 6, 7/ 7
QUARTA-FEIRA		28 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de abóbora e couve flor		
Prato Geral	carne de vaca estufada à primavera [cubos de carne de vaca, cenoura e feijão verde] com massa cotovelinhos		1, 12
Prato Vegetariano	estufado de favas [favas, tomate e alho francês] com massa cotovelinhos		1
Salada/ Legumes	alface e tomate		12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou maçã]		
QUINTA-FEIRA		29 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão verde		
Prato Geral	salada de cavala e feijão frade com arroz branco e salsa		4
Prato Vegetariano	salada de feijão frade com arroz branco e salsa		
Salada/ Legumes	beterraba e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [melão ou banana]		
SEXTA-FEIRA		30 de maio de 2025	Alergénios
Sopa	creme de ervilhas		
Prato Geral	ovos mexidos com massa espiral salteada com curgete e pimento vermelho		1, 3
Prato Vegetariano	massada de grão [massa espiral com estufado de grão de bico, curgete e pimento vermelho]		1
Salada/ Legumes	alface, couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [clementina ou nectarina]		

**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 alergénios 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.

