

Semana de 2 a 6 de setembro de 2024

**E1**

SEGUNDA-FEIRA dia 2		Alergénios
Sopa	de abóbora com brócolos	
Prato Geral	hambúguer de aves com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas	1, 6, 12
Prato Vegetariano	hambúguer de couve kale e quinoa com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas	1, 6
Salada/ legumes	feijão verde cozido	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou laranja]	
TERÇA-FEIRA dia 3		Alergénios
Sopa	de cenoura e couve-flor	
Prato Geral	salada de cavala e feijão frade com arroz de salsa	4
Prato Vegetariano	salada de feijão frade com arroz de salsa	
Salada/ legumes	alface, beterraba e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [melancia ou banana]	
QUARTA-FEIRA dia 4		Alergénios
Sopa	de espinafres e grão	
Prato Geral	frango estufado com massa esparguete	1, 12
Prato Vegetariano	lentilhas estufadas com massa esparguete	1, 12
Salada/ legumes	cenoura raspada, cebola e couve roxa	12
Sobremesa	fruta da época [pera ou melão]	
QUINTA-FEIRA dia 5		Alergénios
Sopa	de couve coração	
Prato Geral	red fish no forno com batata estufada	4, 12
Prato Vegetariano	filete de seitan grelhado com batata estufada	1, 6
Salada/ legumes	alface, pepino e tomate	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou ameixa]	
SEXTA-FEIRA dia 6		Alergénios
Sopa	de alho francês	
	feijoada vegetariana [feijão vermelho, couve lombarda, repolho e cenoura] com forma de arroz branco	
Salada/ legumes	<b>incorporados:</b> repolho e cenoura	
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou maçã] ou gelatina vegetal	12

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

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.



Semana de 9 a 13 de setembro de 2024

E2

**SEGUNDA-FEIRA** dia 9 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de brócolos	
<b>Prato Geral</b>	frittata [ovo e pimentos] com arroz de tomate	3
<b>Prato Vegetariano</b>	tofu e pimentos salteados com arroz de tomate	6
<b>Salada/ legumes</b>	juliana de alface, couve roxa e cenoura raspada	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [banana ou maçã]	

**TERÇA-FEIRA** dia 10 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de cenoura e abóbora	
<b>Prato Geral</b>	lascas de peru estufado em ervilhas e cenoura com massa esparguete	1, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	estufado de legumes [ervilhas, favas, couve e cenoura] com massa esparguete	1, 12
<b>Salada/ legumes</b>	feijão cozido	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [laranja ou pera]	


**QUARTA-FEIRA** dia 11 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	creme de feijão vermelho	
<b>Prato Geral</b>	posta de salmão com molho de limão no forno e batata cozida aos cubos	4, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	saladinha de feijão frade com batata	
<b>Salada/ legumes</b>	cebola, tomate e pepino	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [melão ou maçã] ou pudim	7

**QUINTA-FEIRA** dia 12 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de feijão verde	
<b>Prato Geral</b>	febras de cebolada com macarronete	1, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	estufado de grão de bico e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas] com macarronete	1, 12
<b>Salada/ legumes</b>	salteado de cenoura, repolho e couve de Bruxelas	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [abacaxi ou clementina]	

**SEXTA-FEIRA** dia 13 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de couve coração e curgete	
	chili de feijão preto com soja, milho e arroz branco	6
<b>Salada/ legumes</b>	alface, beterraba e tomate	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [banana ou pera]	


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

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.



Semana de 16 a 20 de setembro de 2024

E3

SEGUNDA-FEIRA dia 16		Alergénios
Sopa	creme de ervilhas	
Prato Geral	bolonhesa de carne de vaca [cogumelos e cenoura] com massa esparguete	1, 6, 12
Prato Vegetariano	bolonhesa de soja [cogumelos e cenoura] com massa esparguete	1, 6, 12
Salada/ legumes	couve-flor cozida	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã]	
TERÇA-FEIRA dia 17		Alergénios
Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	
Prato Geral	saladinha de atum com batata cozida e ovo raspado	3, 4
Prato Vegetariano	lentilhas estufadas com saladinha de batata	12
Salada/ legumes	gomos de tomate, cebola e alface	12
Sobremesa	fruta da época [nectarina e banana]	
QUARTA-FEIRA dia 18		Alergénios
Sopa	de couve coração com nabo	
Prato Geral	coxa de frango assada com massa espiral de legumes [curgete e ervilhas]	1, 12
Prato Vegetariano	legumes assados [feijão branco, curgete e ervilhas] com massa espiral	1, 12
Salada/ legumes	feijão verde salteado	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]	
QUINTA-FEIRA dia 19		Alergénios
Sopa	de alho francês	
 Prato Sustentável	caçarola de legumes [feijão branco, tomate aos cubos, abóbora e couve flor] polvilhada com pão ralado e arroz branco	1, 12
Salada/ legumes	alface, beterraba e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou clementina] ou maçã assada	
SEXTA-FEIRA dia 20		Alergénios
Sopa	de cenoura e grão de bico	
Prato Geral	rojõesinhos de porco com pickles e batata aos cubos	12
Prato Vegetariano	seitan à portuguesa [seitan e batata aos cubos, molho de soja e pickles]	1, 6, 12
Salada/ legumes	couve roxa, tomate e cenoura raspada	12
Sobremesa	fruta da época [ameixa ou pera]	


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

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.



Semana de 23 a 27 de setembro de 2024

E4

SEGUNDA-FEIRA dia 23		Alergénios
Sopa	creme de cenoura	
Prato Geral	massada de cavala gratinada [massa cotovelinhos, cavala, molho de tomate e queijo]	1, 4, 7, 12
Prato Vegetariano	massa salteada com feijão preto e couve	1
Salada/ legumes	alface, couve roxa e beterraba	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã]	
TERÇA-FEIRA dia 24		Alergénios
Sopa	de alho francês	
	caril de lentilhas e legumes [cenoura, abóbora e espinafres] com arroz	12
Salada/ legumes	gomos de tomate	12
Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]	
QUARTA-FEIRA dia 25		Alergénios
Sopa	de grão de bico com espinafres	
Prato Geral	peru estufado com batata corada	12
Prato Vegetariano	cubinhos de tofu salteados com legumes [alho-francês, brócolos e pimento vermelho] com batata corada	6
Salada/ legumes	alface, cebola e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [clementina ou abacaxi]	
QUINTA-FEIRA dia 26		Alergénios
Sopa	creme de couve flor	
Prato Geral	arroz xau xau [ovo cozido, ervilha, cenoura, feijão verde e milho]	3
Prato Vegetariano	arroz colorido [ervilha, cenoura, feijão verde e milho]	
Salada/ legumes	beterraba	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou banana]	
SEXTA-FEIRA dia 27		Alergénios
Sopa	de couve lombarda e feijão branco	
Prato Geral	posta de pescada assada com molho de tomate e saladinha de batata	4, 12
Prato Vegetariano	saladinha de feijão frade com batata	
Salada/ legumes	alface e couve roxa	12
Sobremesa	fruta da época [ameixa ou pera] ou gelatina vegetal	12


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

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.



Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

E5

SEGUNDA-FEIRA		dia 30	Alergénios
Sopa	de ervilhas		
Prato Geral	rolo de carne [porco e vaca] no forno com esparguete salteado		1, 6, 12
Prato Vegetariano	bifinhos de seitan no forno com esparguete salteado		1, 6, 12
Salada/ legumes	brócolos e couve flor cozidos		12
Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]		
TERÇA-FEIRA		dia 1	Alergénios
Sopa	de grão de bico e espinafres		
Prato Geral	filete de salmão assado com molho verde [salsa, cebola e azeite] e batatinha cozida		4, 12
Prato Vegetariano	salada de feijão vermelho estufado com ervilhas e batatinha		12
Salada/ legumes	alface, couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã]		
QUARTA-FEIRA		dia 2	Alergénios
Sopa	creme de brócolos		
Prato Geral	bife de frango estufado com molho de cogumelos com arroz de cenoura		1, 7, 12
Prato Vegetariano	estufado de favas, cogumelos com arroz de cenoura		12
Salada/ legumes	salteado de cenoura com alho francês		12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]		
QUINTA-FEIRA		dia 3	Alergénios
Sopa	de feijão verde		
	rancho da horta com massa macarronete [grão de bico, cenoura, couve branca, polpa de tomate]		1, 12
Salada/ legumes	pepino		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou ameixa] ou leite creme vegan		7
SEXTA-FEIRA		dia 4	Alergénios
Sopa	creme de cenoura		
Prato Geral	paloco à Gomes de Sá [paloco lascado, batata aos cubos, ovo cozido, azeitona e cebola]		3, 4
Prato Vegetariano	tofu e alho francês à Gomes de Sá [tofu, alho francês envolvido em batata aos cubos, azeitona e cebola]		6
Salada/ legumes	alface, tomate e beterraba		12
Sobremesa	fruta da época [pera ou banana]		

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

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.



A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para mudar o mundo.  
Nelson Mandela

