

**E10**

| <b>SEGUNDA-FEIRA</b>  |  | <b>2 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
|---|--|---------------------------|-------------------|
| Sopa  | de brócolos  |                           |                   |
| Prato Geral   | massa de atum colorida [massa macarronete, atum, milho e cebola]                                     |                           | 1, 4              |
| Prato Vegetariano   | massa de feijão vermelho colorida [massa macarronete, feijão vermelho, milho e cebola]               |                           | 1                 |
| Salada/ Legumes   | alface, tomate e cenoura raspada   |                           | 12                |
| Sobremesa   | fruta da época [laranja ou banana]   |                           |                   |
| <b>TERÇA-FEIRA</b>  |  | <b>3 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
| Sopa  | de feijão branco e couve lombarda  |                           |                   |
| Prato Geral   | febras de cebolada com arroz de ervilhas   |                           | 12                |
| Prato Vegetariano   | cebolada de seitan e tomate com arroz de ervilhas  |                           | 1, 6, 12          |
| Salada/ Legumes   | salteado de alho francês com cogumelos   |                           | 12                |
| Sobremesa   | fruta da época [abacaxi ou kiwi]   |                           |                   |
| <b>QUARTA-FEIRA</b>   |  | <b>4 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
| Sopa  | creme de cenoura   |                           |                   |
| Prato Geral   | paloco lascado com batata ao palito, grão de bico e alho francês, envolvido com molho branco e salsa |                           | 1, 4, 7           |
| Prato Vegetariano   | grão de bico e alho francês, envolvido com batata ao palito, molho de bebida de soja e salsa         |                           | 1, 6              |
| Salada/ Legumes   | feijão verde cozido  |                           | 12                |
| Sobremesa   | fruta da época [maçã ou banana] ou pudim de baunilha   |                           | 7                 |
| <b>QUINTA-FEIRA</b>   |  | <b>5 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
| Sopa  | de grão de bico com espinafres   |                           |                   |
| Prato Geral   | arroz de aves [peru e frango] e pimento gratinado com queijo   |                           | 7, 12             |
| Prato Vegetariano   | arroz caldoso de feijão vermelho, cenoura e couve portuguesa   |                           | 12                |
| Salada/ Legumes   | alface, tomate e pepino  |                           | 12                |
| Sobremesa   | fruta da época [laranja ou melão]  |                           |                   |
| <b>SEXTA-FEIRA</b>  |  | <b>6 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
| Sopa  | de nabos   |                           |                   |
|  | bolonhesa de lentilhas com massa esparguete  |                           | 1, 6, 12          |
| Salada/ Legumes   | couve roxa e cenoura raspada   |                           | 12                |
| Sobremesa   | fruta da época [ameixa 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 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.



E1

|                      |                           |                   |
|----------------------|---------------------------|-------------------|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b> | <b>9 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
|----------------------|---------------------------|-------------------|

|                   |   |    |
|-------------------|---|----|
| Sopa              | creme de ervilhas                             |    |
| Prato Geral       | frittata [ovo e pimento] com arroz de tomate  | 3  |
| Prato Vegetariano | tofu e pimentos salteados com arroz de tomate | 6  |
| Salada/ Legumes   | alface e couve roxa                           | 12 |
| Sobremesa         | fruta da época [maçã ou nectarina]            |    |

|                    |                            |                   |
|--------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>TERÇA-FEIRA</b> | <b>10 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
|--------------------|----------------------------|-------------------|

|                   |         |
|-------------------|---------|
| Sopa              |         |
| Prato Geral       |         |
| Prato Vegetariano | feriado |
| Salada/ Legumes   |         |
| Sobremesa         |         |

|                     |                            |                   |
|---------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>QUARTA-FEIRA</b> | <b>11 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
|---------------------|----------------------------|-------------------|

|                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| Sopa              | de cenoura e couve flor                          |          |
| Prato Geral       | hambúrguer de aves no forno com massa esparguete | 1, 6, 12 |
| Prato Vegetariano | carbonara de lentilhas com massa esparguete      | 1, 6     |
| Salada/ Legumes   | salteado de couve de Bruxelas                    |          |
| Sobremesa         | fruta da época [pera ou melão]                   |          |

|                     |                            |                   |
|---------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>QUINTA-FEIRA</b> | <b>12 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
|---------------------|----------------------------|-------------------|

|                   |   |       |
|-------------------|---|-------|
| Sopa              | de couve portuguesa   |       |
| Prato Geral       | arroz de cavala [estufada em molho de tomate] em camadas no forno | 4, 12 |
| Prato Vegetariano | caril de grão de bico e espinafres com arroz branco               | 12    |
| Salada/ Legumes   | beterraba, pepino e cenoura raspada                               | 12    |
| Sobremesa         | fruta da época [laranja ou abacaxi] ou gelatina                   | 12    |

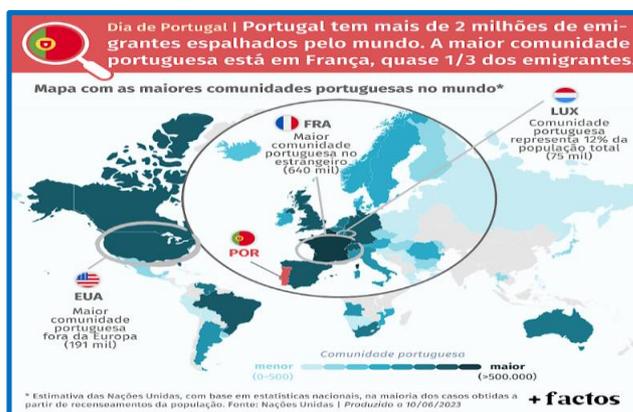
|                    |                            |                   |
|--------------------|----------------------------|-------------------|
| <b>SEXTA-FEIRA</b> | <b>13 de junho de 2025</b> | <b>Alergénios</b> |
|--------------------|----------------------------|-------------------|

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 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 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.



E2

| SEGUNDA-FEIRA   |  | 16 de junho 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   |  | 17 de junho de 2025  | Alergénios  |
| Sopa  |  | de feijão vermelho e couve lombarda  |             |
| Prato Geral   |  | lasanha de carne [massa lasanha, carne de vaca picada, tomate, cenoura e molho bechamel]     | 1, 6, 7, 12 |
| Prato Vegetariano   |  | lasanha de lentilhas [massa lasanha, lentilhas, tomate, cenoura e molho branco]              | 1, 6, 12    |
| Salada/ Legumes   |  | couve roxa e pepino  | 12          |
| Sobremesa   |  | fruta da época [laranja ou ameixa]   |             |
| QUARTA-FEIRA  |  | 18 de junho de 2025  | Alergénios  |
| Sopa  |  | creme de abóbora e couve flor  |             |
| Prato Geral   |  | filete de salmão com molho de limão no forno e batata cozida aos cubos                       | 4, 12       |
| Prato Vegetariano   |  | estufado de feijão preto e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas] e batata aos cubos | 12          |
| Salada/ Legumes   |  | salteado de repolho e cenoura  |             |
| Sobremesa   |  | fruta da época [melão ou maçã]   |             |
| QUINTA-FEIRA  |  | 19 de junho de 2025  | Alergénios  |
| Sopa  |  |  |             |
| Prato Geral   |  |  |             |
| Prato Vegetariano   |  | feriado  |             |
| Salada/ Legumes   |  |  |             |
| Sobremesa   |  |  |             |
| SEXTA-FEIRA   |  | 20 de junho de 2025  | Alergénios  |
| Sopa  |  | creme de cenoura   |             |
|  |  | stroganoff de soja e cogumelos com arroz branco  | 6, 12       |
| Salada/ Legumes   |  | alface e beterraba   | 12          |
| Sobremesa   |  | fruta da época [banana ou ameixa] 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.



| SEGUNDA-FEIRA     |  | 23 de junho de 2025 | Alergénios |
|-------------------|--|---------------------|------------|
| Sopa              | creme de curgete   |                     |            |
| Prato Geral       | hambúguer 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       |  | 24 de junho 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      |  | 25 de junho 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 melão]  |                     |            |
| QUINTA-FEIRA      |  | 26 de junho 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       |  | 27 de junho de 2025 | Alergénios |
| Sopa              | de brócolos  |                     |            |
| Prato Geral       | salada de ovo cozido, grão de bico e batata  |                     | 3          |
| Prato Vegetariano | salada de grão de bico, pimento e batata   |                     |            |
| Salada/ Legumes   | alface, cenoura raspada e pepino   |                     | 12         |
| Sobremesa         | fruta da época [kiwi ou ameixa] ou gelado  |                     | 7          |

**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.



Noite de São João

E4

**SEGUNDA-FEIRA** 30 de junho 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** 1 de julho 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 [melão ou banana]  |          |

**QUARTA-FEIRA** 2 de julho de 2025 **Alergénios**

|   |  |    |
|---|--|----|
| Sopa  | de nabos   |    |
|  | tofu à Gomes de Sá [tofu, batata, cebola, alho francês e brócolos] | 6  |
| Salada/ Legumes   | alface, tomate e pepino  | 12 |
| Sobremesa   | fruta da época [clementina ou maçã] ou gelado                      | 7  |

**QUINTA-FEIRA** 3 de julho 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** 4 de julho de 2025 **Alergénios**

|                   |   |             |
|-------------------|---|-------------|
| Sopa              | creme de ervilhas                                 |             |
| Prato Geral       | solha panada no forno com arroz de cenoura        | 1, 4        |
| Prato Vegetariano | rissóis de tofu e espinafres com arroz de cenoura | 1, 3, 6, 12 |
| Salada/ Legumes   | alface, tomate e couve roxa                       | 12          |
| Sobremesa         | fruta da época [tangerina ou ameixa]              |             |

**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.

