

Ementa

16 A 20 JUNHO

KCAL					
2ª. feira	Sopa	Cenoura c/ Couve Coração ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		81,0	
	1º e 2º Ciclo	Ĭebrinhas de Porco Crelhadas c/ arroz de cenoura e milho, salada		368,4	
	Adultos	Ĭebras de Porco de Cebolada c/ arroz de cenoura e milho, salada			656,8
	Dieta	Bife de Peru Crelhado c/ arroz de cenoura, salada		234,6	401,1
	Vegetariano	Arroz de Soja c/ Brócolos, Cenoura e Milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾		404,9	601,5
	Sobremesa	Ĭruta da Época		37,7	
3ª. feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		69,7	
	1º e 2º Ciclo	Salada de Pescada c/ Batata, Ervilhas, Ĭeijão Verde e Cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		216,9	
	Adultos	Pescada à Zé do Pipo ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada			584,6
	Dieta	Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, feijão verde e cenoura		177,6	388,9
	Vegetariano	Salada de Ervilhas c/ Batata, Ovo, Cenoura e Ĭeijão Verde ⁽³⁾		243,4	459,5
	Sobremesa	Celatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		60,0	
4ª. feira	Sopa	Alho Ĭrancis ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		94,1	
	1º e 2º Ciclo	Carne de Vaca Estufada, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada		307,1	
	Adultos	Carne de Vaca Estufada, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada			669,7
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos		319,8	614,5
	Vegetariano	Ĭeijão Manteiga Estufado c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e brócolos		369,0	677,7
	Sobremesa	Ĭruta da Época		37,7	
5ª. feira	Sopa	ĬERIADO Corpo de Deus			
	1º e 2º Ciclo				
	Adultos				
	Dieta				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
6ª. feira	Sopa	Espinafres c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		104,0	
	1º e 2º Ciclo	Ranchinho de Carne Simples (s/ enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		299,3	
	Adultos	Rancho à Moda de Viseu (carne de porco e frango, chouriço, grão, macarrão, cenoura, lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾			851,4
	Dieta	Ĭrango Estufado simples c/ Macarrão, Ĭombardo, Cenoura e Cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾		218,0	411,4
	Vegetariano	Ranchinho de Ĭegumes (grão, macarrão, lombardo, cenoura, cogumelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾		395,0	631,5
	Sobremesa	Ĭruta da Época		37,7	

Alergénios: (1) Cereais c/ Clúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Ĭeite; (8) Ĭrutos de Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confecção, os diferentes componentes da refeição podem

Ementa

23 A 27 JUNHO

		KCAL	
2ª.-feira	Sopa	Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	61,1
	1º e 2º Ciclo	Peito de Peru no forno c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	324,8
	Adultos	Peito de Peru no forno c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	845,1
	Dieta	Bife de ĩrango Crelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	250,9 632,0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada	363,0 632,7
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7
3ª.-feira	Sopa	Īfejão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82,6
	1º e 2º Ciclo	Īombinhos de Escamudo Assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	233,7
	Adultos	Carapaus Īritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de pimentos e salada	540,7
	Dieta	Īombinhos de Escamudo Assados Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata assada e brócolos cozidos	196,7 438,7
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com feijão verde, milho e cenoura c/ batata assada	257,9 468,4
	Sobremesa	Īeite Creme ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	95,2
4ª.-feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	62,8
	1º e 2º Ciclo	Carne de Porco Estufada c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	322,2
	Adultos	Carne de Porco Estufada c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	635,6
	Dieta	Peru Estufado Simples c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura	276,2 524,7
	Vegetariano	Crão Salteado c/ Īombardo, Tomate, Cenoura e Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	350,3 540,9
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7
5ª.-feira	Sopa	Īfejão c/ Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	117,6
	1º e 2º Ciclo	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada	442,3
	Adultos	Pescada à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada	757,9
	Dieta	Pescada Cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, feijão verde e cenoura cozidos	214,5 471,8
	Vegetariano	Alho Īrancês à Brás ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , salada	460,1 664,3
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7
6ª.-feira	Sopa	Īombardo e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	1º e 2º Ciclo	Perna de Īrango Corada c/ arroz de ervilhas e salada	401,1
	Adultos	Īrango Estufado c/ arroz de ervilhas e salada	731,5
	Dieta	Perna de Īrango Corada Simples c/ arroz branco e salada	348,2 673,6
	Vegetariano	Īfejão Branco Estufado c/ Abóbora e Espinafres ⁽⁹⁾ , arroz	437,1 722,5
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7

Alergénios: (1) Cereais c/ Clúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Īeite; (8) Īrutos de Por
 Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem

Ementa

30 JUNHO A 04 JULHO

2ª.-feira	Sopa	Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,5	
	1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Ĭrango Salteadas c/ Cogumelos ⁽¹²⁾ , arroz de cenoura e salada	318,9	
	Adultos	Strogonoff de Ĭrango (c/ natas, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura e salada		617,6
	Dieta	Tirinhas de Ĭrango Estufadas Simples c/ arroz de cenoura e salada	269,2	542,1
	Vegetariano	Ervilhas Estufadas c/ Tomate, Cogumelos, Milho e Cenoura ⁽¹²⁾ , arroz	343,4	602,1
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7	
3ª.-feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	85,8	
	1º e 2º Ciclo	Ĭasanha de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , salada	395,8	
	Adultos	Ĭasanha de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , salada		800,6
	Dieta	Abrótea Estufada simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	216,4	498,1
	Vegetariano	Ĭasanha Vegetariana c/ Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	447,9	624,6
	Sobremesa	Celatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	60,0	
4ª.-feira	Sopa	Creme de Ĭegumes c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	107,3	
	1º e 2º Ciclo	Perna de Porco Assada c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	363,2	
	Adultos	Perna de Porco Assada c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		577,9
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ macedónia de batata e legumes	311,7	563,6
	Vegetariano	Salada de Crão c/ Cenoura, Ĭeijão Verde, Ovo ⁽³⁾ e Batata	261,1	521,1
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7	
5ª.-feira	Sopa	Crão c/ Ĭombardo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	116,6	
	1º e 2º Ciclo	Pastéis de Bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	457,8	
	Adultos	Pataniscas de Bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾		679,5
	Dieta	Red Ĭish Assado Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	271,2	453,7
	Vegetariano	Cuisado de 2 Ĭeijões c/ arroz de legumes ⁽⁹⁾	416,7	604,6
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7	
6ª.-feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	87,3	
	1º e 2º Ciclo	Massinha de Peru c/ Cenoura e Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	253,1	
	Adultos	Perna de Peru Assada c/ Ĭaranja, massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		728,2
	Dieta	Massinha de Peru Simples c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e brócolos cozidos	359,7	594,8
	Vegetariano	Estufadinho de Ĭentilhas, Cenoura e Brócolos c/ Massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	345,4	709,3
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7	

Alergénios: (1) Cereais c/ Clúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Ĭeite; (8) Ĭrutos de Por
 Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem

Ementa

07 A 11 JULHO

		KCAL	
2ª.-feira	Sopa	Alho ĩrancês c/ Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94,1
	1º e 2º Ciclo	Īebbras de Porco de cebolada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	299,3
	Adultos	Īebbras de Porco de cebolada c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	697,1
	Dieta	Bife de Peru Crelhado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	207,8 497,9
	Vegetariano	Esparguete Cuisado c/ Ervilhas, Milho e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	299,3 655,1
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7
3ª.-feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	93,5
	1º e 2º Ciclo	Rolinhos de Pescada no Īorno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos e salada	269,7
	Adultos	Pescada Assada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de brócolos e salada	653,4
	Dieta	Rolinhos de Pescada no Īorno Simples ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco e salada	257,3 407,3
	Vegetariano	Soja Estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz de brócolos e salada	391,3 634,8
	Sobremesa	Pudim Īlan ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	104,0
4ª.-feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	72,0
	1º e 2º Ciclo	Tortilha de Īrango e Īegumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	303,1
	Adultos	Īrango Estufado na Púcara (c/ cebola, bacon) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , batata e cenoura cozidas	803,5
	Dieta	Īrango Estufado Simples c/ batata e cenoura cozidas	217,2 492,3
	Vegetariano	Tortilha de Īegumes ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	209,3 543,6
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7
5ª.-feira	Sopa	Horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	84,7
	1º e 2º Ciclo	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	430,4
	Adultos	Massinha de Salmão c/ Delícias do Mar e Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	822,2
	Dieta	Massinha de Salmão Simples c/ Coentros ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁴⁾ e salada	407,7 703,3
	Vegetariano	Massinha de Crão, Brócolos, Tomate e Coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	340,6 609,0
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7
6ª.-feira	Sopa	Īeijão c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	112,8
	1º e 2º Ciclo	Īeijoada de Carnes Simples (s/ enchidos) c/ arroz branco	413,5
	Adultos	Īeijoada de Carnes à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	975,5
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ arroz branco e cenoura cozida	256,9 608,8
	Vegetariano	Īeijoada Vegetariana ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ c/ arroz branco	448,2 748,9
	Sobremesa	Īruta da Época	37,7

Alergénios: (1) Cereais c/ Clúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) ĩeite; (8) Īrutos de Por
 Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem

Ementa

14 A 18 JULHO

		KCAL	
2ª. Feira	Sopa	Brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	69,9
	1º e 2º Ciclo	Ĭrango em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	367,6
	Adultos	Ĭrango em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	861,1
	Dieta	Ĭrango estufado ao natural c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	251,9 588,6
	Vegetariano	Ĭentilhas Estufadas em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e salada	324,1 609,7
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7
3ª. Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	69,7
	1º e 2º Ciclo	Arroz de Atum ⁽⁴⁾ , salada	416,2
	Adultos	Salada de Atum c/ Ĭejjão Ĭrade e Ovo picado ⁽³⁾⁽⁴⁾	676,0
	Dieta	Red Ĭish Cozido ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	217,7 477,3
	Vegetariano	Salada de Ĭejjão Ĭrade, Ovo, Batata e Cenoura ⁽³⁾ (quente)	311,2 499,4
	Sobremesa	Celatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	60,0
4ª. Feira	Sopa	Ĭejjão Branco c/ Couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	119,4
	1º e 2º Ciclo	Tirinhas de Porco Estufadas c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	313,7
	Adultos	Tirinhas de Porco à Oriental (c/ molho de soja, cogumelos e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	731,2
	Dieta	Bifinhos de Ĭrango Crelhados c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ e cenoura cozida	215,9 505,3
	Vegetariano	Massa Estufada c/ Soja, Ervilhas e Cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	389,4 683,8
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7
5ª. Feira	Sopa	Alho Ĭrancês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	94,1
	1º e 2º Ciclo	Ĭiletas de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	386,4
	Adultos	Ĭiletas de Pescada Dourados ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate e salada	666,2
	Dieta	Ĭiletas de Pescada no Ĭorno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz branco e salada	243,1 530,9
	Vegetariano	Ĭejjão Manteiga Cuisado c/ Espinafres, Abóbora e Cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco	444,7 724,4
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7
6ª. Feira	Sopa	Crema de Ĭegumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	81,0
	1º e 2º Ciclo	Peito de Peru Assado c/ batata assada e feijão verde cozido	242,2
	Adultos	Peito de Peru Assado c/ Puré de Maçã, batata assada e feijão verde cozido	710,7
	Dieta	Peito de Peru Assado Simples c/ batata e feijão verde cozidos	200,3 539,3
	Vegetariano	Salteado de Ĭegumes (cenoura, feijão verde, couve) e Crão c/ batata cozida	329,3 735,9
	Sobremesa	Ĭruta da Época	37,7

Alergénios: (1) Cereais c/ Clúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Ĭeite; (8) Ĭrutos de Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem

Ementa

21 A 25 JULHO

		KCAL	
2ª.-feira	Sopa	Creme de Abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	65,6
	1º e 2º Ciclo	Arroz de Aves no Forno ⁽³⁾ , salada	403,0
	Adultos	Arroz de Aves no Forno ⁽³⁾ , salada	628,4
	Dieta	Arroz de Aves no Forno Simples ⁽³⁾ , salada	283,2 503,6
	Vegetariano	Ovos Mexidos c/ Tomate e Oregãos ⁽³⁾ , arroz de couve e cenoura	268,9 579,6
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
3ª.-feira	Sopa	Tombaro ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	75,3
	1º e 2º Ciclo	Medalhões de Lagonero no Forno c/ Tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata corada e cenoura	259,3
	Adultos	Ensopado de Tintureira c/ pão torrado e batata cozida ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	626,2
	Dieta	Medalhões de Lagonero no Forno Simples c/ Tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , batata e cenoura	186,1 475,7
	Vegetariano	Soja Estufada c/ Cogumelos e Cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ e batata corada	334,6 542,5
	Sobremesa	Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	147,6
4ª.-feira	Sopa	Feijão Verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	82,6
	1º e 2º Ciclo	Frango Cuisado c/ Ervilhas e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	417,5
	Adultos	Frango Cuisado c/ Ervilhas e Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	915,8
	Dieta	Frango Estufado Simples c/ Massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ , salada	241,7 462,5
	Vegetariano	Feijões Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , massa Penne ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾	231,2 636,2
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
5ª.-feira	Sopa	Crão c/ Nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	113,5
	1º e 2º Ciclo	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾	342,6
	Adultos	Bacalhau c/ Natas ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁴⁾	833,6
	Dieta	Salmão Corado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ c/ batata, cenoura e brócolos cozidos	366,6 752,2
	Vegetariano	Salada de Ervilhas e Milho c/ batata, cenoura e brócolos	267,7 565,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7
6ª.-feira	Sopa	Creme de Alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	64,4
	1º e 2º Ciclo	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	372,8
	Adultos	Carne de Vaca Estufada c/ arroz branco e salada	709,4
	Dieta	Carne de Vaca Estufada Simples c/ arroz branco e salada	342,8 575,9
	Vegetariano	Chili de Cogumelos e Couve ⁽¹²⁾ c/ arroz branco e salada	414,7 607,9
	Sobremesa	Fruta da Época	37,7

Alergênicos: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem