



## CRECHE

1 - 4 DE NOVEMBRO

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 5ª FEIRA

### SOPA

Canja

### PRINCIPAL

Salmão Cozido

### GUARNIÇÃO

Batata Cozida & Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Creme de Cenoura

### PRINCIPAL

Frango Estufado

### GUARNIÇÃO

Arroz & Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Abóbora

### PRINCIPAL

Carne de Novilho Picada Estufada

### GUARNIÇÃO

Esparguete & Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

1 - 4 DE NOVEMBRO

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Canja

#### PRINCIPAL

Salmão Cozido

#### VEGETARIANO

Hambúrguer de Feijão & Lentilhas

#### GUARNIÇÃO

Batata Nova Cozida - Ervilhas - Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Alho francês & Batata

#### PRINCIPAL

Estufado de Novilho com Cenouras

#### VEGETARIANO

Cannelloni Toscano

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada com Paprika - Vegetais Assados - Feijão Verde

#### SOBREMESA

Tarte de Limão Merengada

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Abóbora

#### PRINCIPAL

Carne à Bolonhesa

#### VEGETARIANO

Falafel em Pão Sírio com Molho Tzatziki

#### GUARNIÇÃO

Esparguete - Milho - Couve Portuguesa

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



**1.º - 12.º ANO**

**1 - 4 DE NOVEMBRO**

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 5ª FEIRA

### **SOPA**

Canja

### **INTERNACIONAL**

Ramen de Salmão

### **PRINCIPAL**

Paella de Frango & Chouriço

### **VEGETARIANO**

Tempeh Japonês com Caril de Coco

### **GUARNIÇÃO**

Batata Cozida - Ervilhas - Abóbora

### **SOBREMESA**

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### **SOPA**

Sopa de Alho Francês & Batata

### **INTERNACIONAL**

Coxas de Frango com Pimenta Preta e Molho Cremoso de Coco

### **PRINCIPAL**

Estufado de Novilho & Cenouras

### **VEGETARIANO**

cannellini Toscano

### **GUARNIÇÃO**

Batata Assada com Paprika - Vegetais Assados - Feijão Verde

### **SOBREMESA**

Tarte de Limão Merengada

## 4ª FEIRA

### **SOPA**

Creme de Abóbora

### **INTERNACIONAL**

Tortilla com "Pulled Pork" - Pico de Gallo

### **PRINCIPAL**

Carne à Bolonhesa

### **VEGETARIANO**

Falafel em Pão Sírio com Molho Tzatziki

### **GUARNIÇÃO**

Esparguete - Milho - Couve Portuguesa

### **SOBREMESA**

Brownie Vegan



## MERENDAS

1 - 4 DE NOVEMBRO

\*Todos os nossos bolos são baixos em sal, gordura e açúcar!

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e Sumo de Fruta

#### TARDE

Bolo de Iogurte e Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

#### TARDE

Seleção de Pães, Iogurte, Cereais & Leite

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Cereais & Leite

#### TARDE

Pão com Marmelada & Leite com Chocolate

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Manga & Bolacha Integral

#### TARDE

Seleção de Pães, Iogurte, Cereais & Leite

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Sumo de Laranja

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Leite

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pães, Iogurte, Cereais & Leite



## CRECHE

7 - 11 DE NOVEMBRO

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Creme de Couve Portuguesa & Batata

### PRINCIPAL

Estufado de Novilho & Vegetais

### GUARNIÇÃO

Arroz - Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Ervilhas

### PRINCIPAL

Maruca Grelhada

### GUARNIÇÃO

Arroz - Abóbora

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Peru Assado

### GUARNIÇÃO

Fusilli - Couve Portuguesa

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Tomate

### PRINCIPAL

Pescada Cozida

### GUARNIÇÃO

Batata Cremosa - Ervilhas - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Batata Doce

### PRINCIPAL

Frango Grelhado

### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Couve-Flor Assada

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

7 - 11 DE NOVEMBRO

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Couve Portuguesa & Batata

#### PRINCIPAL

Estufado de Novilho com Vegetais

#### VEGETARIANO

Bolonhesa de Soja com Topping de Batata Doce

#### GUARNIÇÃO

Arroz - Vegetais Assados - Milho

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 3ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Ervilhas

#### PRINCIPAL

Maruca Grelhada com Ervas Frescas

#### VEGETARIANO

Massa com Molho de Tomate & Mozzarella

#### GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde - Pimentos Assados - Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Bróculos

#### PRINCIPAL

Peru Assado

#### VEGETARIANO

Feijoada Vegetariana

#### GUARNIÇÃO

Fusilli - Milho - Couve Portuguesa

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Tomate, Lentilhas & Feijão

#### PRINCIPAL

Pescada Assada

#### VEGETARIANO

Hambúrguer de Grão & Lentilhas Fumadas com Salada de Maçã

#### GUARNIÇÃO

Batatas Cremosas - Ervilhas - Cenoura

#### SOBREMESA

Mousse de Chocolate Branco & Manga

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Batata Doce

#### PRINCIPAL

Frango Assado

#### VEGETARIANO

Wrap de Tofu Grelhado & Vegetais

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Couve-Flor Assada - Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



**1.º - 12.º ANO**

**7 - 11 DE NOVEMBRO**

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Batata & Couve Portuguesa

### INTERNACIONAL

Frango Katsu & Molho de Caril

### PRINCIPAL

Goulash de Novilho

### VEGETARIANO

Massama de Batata Doce

### GUARNIÇÃO

Arroz - Vegetais Assados - Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Ervilhas

### INTERNACIONAL

Chilli com Carne, Guacamole & Salsa

### PRINCIPAL

Maruca Grelhada com Molho de Ervas & Alho

### VEGETARIANO

Massa com Molho de Tomate & Mozzarella

### GUARNIÇÃO

Arroz - Ervilhas & Pimentos Assados - Abóbora

### SOBREMESA

Cheesecake de Frutos Vermelhos

## 4ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Brócolos e Queijo Cheddar

### INTERNACIONAL

Sandes de "Pulled Turkey" com Molho BBQ

### PRINCIPAL

Filete de Robalo no Forno

### VEGETARIANO

Feijoada Vegetariana

### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Milho - Couve Portuguesa

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Lentilhas, Tomate & Feijão

### INTERNACIONAL

Tagine de Frango

### PRINCIPAL

Peru Assado do Kentucky

### VEGETARIANO

Hambúrguer de Grão & Lentilhas Fumadas com Salada de Maçã

### GUARNIÇÃO

Couscous - Ervilhas - Cenoura

### SOBREMESA

Bolo de coco

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Batata Doce

### INTERNACIONAL

Gujaratis

### PRINCIPAL

Frango Grelhado com Harissa Picante

### VEGETARIANO

Kquesadilla de Feijão com Souer Cream

### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Couve-Flor Grelhada - Abóbora

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## MERENDAS

7 - 11 DE NOVEMBRO

\*Todos os nossos bolos são baixos em sal, gordura e açúcar!

### 2ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Sumo de Laranja

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Leite

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 3ª FEIRA

#### MANHÃ

Bolacha Integral & Leite

#### TARDE

Sandes de Queijo ou Fiambre & Sumo de Pêssego

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Iogurte, Smoothie de Morango & Coco, Bolacha Torrada

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e Sumo de Fruta

#### TARDE

Madalena & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Cereais & Leite

#### TARDE

Pão com Marmelada & Leite com Chocolate

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Banana & Coco, Bolacha Integral

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e Leite

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite





## CRECHE

14 - 18 DE NOVEMBRO

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Curgete

#### PRINCIPAL

Salmão Assado

#### GUARNIÇÃO

Batata assada – Couve - Cenoura

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 3ª FEIRA

#### SOPA

Creme de vegetais

#### PRINCIPAL

Peru assado

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Ervilhas – Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta fresca

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Caldo Verde

#### PRINCIPAL

Pescada Cozida

#### GUARNIÇÃO

Couscous com Vegetais - Brócolos

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Crème de Abóbora

#### PRINCIPAL

Almôndegas com Molho de Tomate

#### GUARNIÇÃO

Massa - Cenoura

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Feijão Branco

#### PRINCIPAL

Hambúrguer

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Milho – Feijão Verde

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

14 - 18 DE NOVEMBRO

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Curgete

#### PRINCIPAL

Salmão Assado

#### VEGETARIANO

Wrap de Tofu Grelhado com Vegetais

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Couve- cenoura

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 3ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Legumes

#### PRINCIPAL

Peru Assado

#### VEGETARIANO

Bolonhesa de Soja

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Ervilhas - Abóbora

#### SOBREMESA

Bolo de Maçã

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Caldo Verde

#### PRINCIPAL

Bacalhau Cozido Alimonado

#### VEGETARIANO

Beringela Panada com Molho de Tomate

#### GUARNIÇÃO

Couscous com Vegetais - Brócolos

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Abóbora

#### PRINCIPAL

Almôndegas com Molho de Tomate e Manjeriço

#### VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Parmesãp

#### GUARNIÇÃO

Massa – Vegetais Salteados & Rebentos de Soja - Ervilhas

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Cenoura

#### PRINCIPAL

Hambúrguer com Bacon e Salada

#### VEGETARIANO

Hambúrguer de Cinco Feijões

#### GUARNIÇÃO

Gomos de Batata Assada – Arroz – Milho – Feijão Verde

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



**1.º - 12.º ANO**

**14 - 18 DE NOVEMBRO**

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Curgete, Alho e Batata

### INTERNACIONAL

Frango Egípcio e Estufado de Lentilhas

### PRINCIPAL

Salão com Molho Verde

### VEGETARIANO

Burrito de Vegetais e Tofu

### GUARNIÇÃO

Batata Assada – Couve - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Minestrone

### INTERNACIONAL

Noodles Coreanos de Novilho

### PRINCIPAL

Costeletas de Porco com Molho de Mel e Alho

### VEGETARIANO

Bolonhesa de Soja e Cogumelos

### GUARNIÇÃO

Arroz – Ervilhas - Abóbora

### SOBREMESA

Bolo de Cenoura

## 4ª FEIRA

### SOPA

Caldo Verde

### INTERNACIONAL

Borrego Estufado com Alperce

### PRINCIPAL

Peru Grelhado com Chouriço

### VEGETARIANO

Beringela Panada com Chutney de Tomate

### GUARNIÇÃO

Couscous com Vegetais – Brócolos – Couve roxa

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Abóbora

### INTERNACIONAL

Pad thai de Frango e Camarão

### PRINCIPAL

Almôndegas com Molho de Tomate e Manjeriço

### VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Queijo Parmesão

### GUARNIÇÃO

Massa – Vegetais Salteados com Rebento de soja - Ervilhas

### SOBREMESA

Cheesecake de Caramelo Salgado

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa Toscana

### INTERNACIONAL

Frango Korma

### PRINCIPAL

Hambúguer com Bacon e Salada

### VEGETARIANO

Hambúguer de Cinco Feijões

### GUARNIÇÃO

Gomos de Batata Asada – Milho – Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## MERENDAS

14 - 18 DE NOVEMBRO

\*Todos os nossos bolos são baixos em sal, gordura e açúcar!

### 2ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Sumo de Laranja

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Leite

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

### 3ª FEIRA

#### MANHÃ

Bolacha Integral & Leite

#### TARDE

Sandes de Queijo ou Fiambre & Sumo de Pêssego

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de banana, Bolacha Torrada

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e Sumo de Fruta

#### TARDE

Bolo de cenoura & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Cereais & Leite

#### TARDE

Pão com Marmelada & Leite com Chocolate

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de frutos vermelhos, Bolacha Integral

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Leite

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite



## CRECHE

21 - 25 DE NOVEMBRO

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

CCeme de Cenoura e Leite de Coco

### PRINCIPAL

Pescada Assada

### GUARNIÇÃO

Arroz - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Creme de Abóbora

### PRINCIPAL

Carne à Bolonhesa

### GUARNIÇÃO

Esparguete - Milho

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 4ª FEIRA

### SOPA

Canja

### PRINCIPAL

Salmão Cozido

### GUARNIÇÃO

Batata Cozida - Ervilhas

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Creme de Brócolos

### PRINCIPAL

Carne Estufada e Cenoura

### GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

### SOBREMESA

Fruta Fresca

## 6ª FEIRA

### SOPA

Creme de Vegetais

### PRINCIPAL

Frango Grelhado

### GUARNIÇÃO

Batata Doce - Feijão Verde - Cenoura

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

21 - 25 DE NOVEMBRO

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Cenoura e Coco

#### PRINCIPAL

Pescada Assada

#### VEGETARIANO

Mac'n'cheese & Alho Francês

#### GUARNIÇÃO

Arroz Frito com Ovo – Cenoura - Couve-Flor

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 3ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Abóbora

#### PRINCIPAL

Carne à Bolonhesa

#### VEGETARIANO

Falafel em Pão Sírio com Molho Tatziki

#### GUARNIÇÃO

Esparguete – Milho – Couve Portuguesa

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Canja

#### PRINCIPAL

Salmao Cozido

#### VEGETARIANO

Hambúrguer de Feijão & Lentilhas

#### GUARNIÇÃO

Batatas Cozidas – Ervilhas - Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Batata e Alho Francês

#### PRINCIPAL

Estufado de Novilho e Cenoura

#### VEGETARIANO

Cannellini Toscano

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada com Paprika – Vegetais Vssados – Feijão Verde

#### SOBREMESA

Tarte de Limão Merengada

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Vegetais & Lentilhas

#### PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

#### VEGETARIANO

Legumes Salteados

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde - Cenoura

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



**1.º - 12.º ANO**

**21 - 25 DE NOVEMBRO**

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### SOPA

Crème de cenoura e leite de coco

### INTERNACIONAL

Frango Thai com legumes salteados

### PRINCIPAL

Bacalhau Espiritual

### VEGETARIANO

Mac n cheese com alho frances

### GUARNIÇÃO

Arroz frito com ovo – Cenoura – Couve flor

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 3ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Abóbora

### INTERNACIONAL

Tortilla com "Pulled pork" & Pico de Galo

### PRINCIPAL

Carne à Bolonesa

### VEGETARIANO

Falafel em Pão Sírio com Molho Tzatziki

### GUARNIÇÃO

Esparguete – Milho – Couve Portuguesa

### SOBREMESA

Brownie Vegan

## 4ª FEIRA

### SOPA

Canja

### INTERNACIONAL

Salmão Cozido

### PRINCIPAL

Paella de Frango com Chouriço

### VEGETARIANO

Tempeh Japonês e Caril de Coco

### GUARNIÇÃO

Batata Cozida - Ervilhas - Abóbora

### SOBREMESA

Fruta fresca

## 5ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Batata e Alho Francês

### INTERNACIONAL

Coxas de Frango com Pimenta Preta e Molho Cremoso de Coco

### PRINCIPAL

Estufado de Novilho com Cenouras

### VEGETARIANO

Cannellini Toscano

### GUARNIÇÃO

Batata Assada com Paprika – Vegetais Assados – Feijão Verde

### SOBREMESA

Tarte de Limão Merengada

## 6ª FEIRA

### SOPA

Sopa de Lentilhas Fumadas

### INTERNACIONAL

Caril de Borrego Keema & Molho de Tomate

### PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

### VEGETARIANO

Super Chilli de Cinco Feijões

### GUARNIÇÃO

Arroz Basmati – Batatas Bombay – Sag aloo – Brócolos

### SOBREMESA

Fruta Fresca



## MERENDAS

21 - 25 DE NOVEMBRO

\*Todos os nossos bolos são baixos em sal, gordura e açúcar!

### 2ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Sumo de Laranja

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Leite

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 3ª FEIRA

#### MANHÃ

Bolacha Integral & Leite

#### TARDE

Sandes de Queijo ou Fiambre & Sumo de Pêssego

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Iogurte, Smoothie de banana, Bolacha Torrada

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca e Sumo de Fruta

#### TARDE

Bolo de Iogurte & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Cereais & Leite

#### TARDE

Pão com Marmelada & Leite com Chocolate

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de manga e ananás, Bolacha Integral

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Leite

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite





## CRECHE

28 - 30 DE NOVEMBRO

Complementado com buffet de saladas

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Couve Portuguesa

#### PRINCIPAL

Estufado de Novilho e Vegetais

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Vegetais Assados

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 3ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Ervilhas

#### PRINCIPAL

Frango Grelhado com Ervas

#### GUARNIÇÃO

Feijão Verde – Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Brócolos

#### PRINCIPAL

Robalo Assado

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada - Milho

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Legumes

#### PRINCIPAL

Pescada Assada

#### GUARNIÇÃO

Massa – Ervilhas – Cenoura

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Cenoura

#### PRINCIPAL

Frango Assado

#### GUARNIÇÃO

Batata Doce – Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



## JARDIM DE INFÂNCIA

28 - 30 DE NOVEMBRO

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

### 2ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Batata e Couve Portuguesa

#### PRINCIPAL

Estufado de Novilho & Vegetais

#### VEGETARIANO

Bolonhesa de Soja com Topping de Batata Doce

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Vegetais Assados - milho

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 3ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Ervilhas & Espargos

#### PRINCIPAL

Bife de Porco Grelhado com Ervas Frescas

#### VEGETARIANO

Massa com Molho de Tomate e Mozzarella

#### GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde e Pimentos Assados - Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 4ª FEIRA

#### SOPA

Creme de Brócolos

#### PRINCIPAL

Robalo Assado

#### VEGETARIANO

Feijoada Vegetariana

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada – Milho – Couve Portuguesa

#### SOBREMESA

Fruta Fresca

### 5ª FEIRA

#### SOPA

Lentilhas, Tomate & Feijão

#### PRINCIPAL

Pescada Assada

#### VEGETARIANO

Hambúrguer de Lentilhas e Salada de Maçã

#### GUARNIÇÃO

Massa – Ervilhas – Cenoura

#### SOBREMESA

Mousse de Chocolate Branco & Manga

### 6ª FEIRA

#### SOPA

Sopa de Batata Doce

#### PRINCIPAL

Frango Assado

#### VEGETARIANO

Wrap de Tofu com Vegetais Assados

#### GUARNIÇÃO

Batata Assada – Couve-Flor – Abóbora

#### SOBREMESA

Fruta Fresca



**1.º - 12.º ANO**

**28 - 30 DE NOVEMBRO**

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 4ª FEIRA

### **SOPA**

Sopa de Brócolos & Queijo Cheddar

### **INTERNACIONAL**

Sandes de "Pulled pork" com Molho BBQ

### **PRINCIPAL**

Robalo Assado no Forno

### **VEGETARIANO**

Feijoada Vegetariana

### **GUARNIÇÃO**

Batata Assada – Milho – Couve Portuguesa

### **SOBREMESA**

Fruta Fresca

## 2ª FEIRA

### **SOPA**

Sopa de Couve Portuguesa

### **INTERNACIONAL**

Frango Katsu com Molho de Caril

### **PRINCIPAL**

Goulash

### **VEGETARIANO**

Massama de Batata Doce

### **GUARNIÇÃO**

Arroz – Vegetais Assados – Milho

### **SOBREMESA**

Fruta Fresca

## 5ª FEIRA

### **SOPA**

Lentilhas, Tomate & Feijão

### **INTERNACIONAL**

Tagine Persa de Frango

### **PRINCIPAL**

Peru Assado do Kentucky

### **VEGETARIANO**

Hambúrguer de Grão e Lentilhas com Salada de Maçã

### **GUARNIÇÃO**

Couscous – Ervilhas – Cenoura

### **SOBREMESA**

Bolo de Coco

## 3ª FEIRA

### **SOPA**

Sopa de ervilhas & Espargos

### **INTERNACIONAL**

Chilli com Carne, Guacamole & Salsa

### **PRINCIPAL**

Bifes de Porco com Molho de Alho e Ervas

### **VEGETARIANO**

Massa com Molho de Tomate e Mozzarella

### **GUARNIÇÃO**

Arroz – Feijão Verde e Pimentos Assados – Abóbora

### **SOBREMESA**

Cheesecake de Frutos Vvermelhos

## 6ª FEIRA

### **SOPA**

Sopa de Batata Doce

### **INTERNACIONAL**

Novilho Gujaratis

### **PRINCIPAL**

Frango com Molho de Harissa

### **VEGETARIANO**

Quesadilla de Feijão & Sour Cream

### **GUARNIÇÃO**

Batata Assada – Couve-Flor – Abóbora

### **SOBREMESA**

Fruta Fresca



## MERENDAS

28 - 30 DE NOVEMBRO

\*Todos os nossos bolos são baixos em sal, gordura e açúcar!

### 2ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Sumo de Laranja

#### TARDE

Pão com Queijo ou Fiambre & Leite

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 3ª FEIRA

#### MANHÃ

Bolacha Integral & Leite

#### TARDE

Sandes de Queijo ou Fiambre & Sumo de Pêssego

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Iogurte, Smoothie de Coco & Morango, Bolacha

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 4ª FEIRA

#### MANHÃ

Fruta Fresca & Sumo de Fruta

#### TARDE

Madalenas & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca – Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 5ª FEIRA

#### MANHÃ

Cereais & Leite

#### TARDE

Pão com Marmelada & leite com Chocolate

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Iogurte, Smoothie de Coco & Banana, Bolacha integral

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

### 6ª FEIRA

#### MANHÃ

Leite & Fruta Fresca

#### TARDE

Sandes de Fiambre ou Queijo & Sumo de Fruta

#### CRECHE

#### MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

#### TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite



**ST PETER'S CAFE**

**NOVEMBRO**

\*Para informações sobre alergénios, pedimos que contacte um membro da equipa

## 2ª FEIRA

### **POKE BOWL**

Salmão e abacate

### **SALADA**

Salada Caesar de Frango

### **BURITTO**

Fajita de porco e feijão

### **DELI**

Mozzarella, manjeriço e tomate

### **BAO BUN**

Tofu crocante com cenoura e couve roxa

## 3ª FEIRA

### **POKE BOWL**

Blackened beef & roast red pepper

### **SALADA**

Salada niçoise de atum

### **BURITTO**

Carne de porco desfiada

### **DELI**

Hummus e cenoura

### **BAO BUN**

Cove flor picante, cenoura e coentros

## 4ª FEIRA

### **POKE BOWL**

Tofu asiático

### **SALADA**

Presunto e pêssego assado

### **BURITTO**

Carne com pimentos e feijão branco

### **DELI**

Maionese de Atum

### **BAO BUN**

Carne de porco vietnamita cozida a vapor

## 5ª FEIRA

### **POKE BOWL**

Frango cozido com limão

### **SALADA**

Massa de frango Mediterrânica

### **BURITTO**

Tuscan cannellini bean stew

### **DELI**

Feta e pêra assada

### **BAO BUN**

Crispy thai prawn

## 6ª FEIRA

### **POKE BOWL**

Bites de porco com alho e mel

### **SALADA**

Salada pazanella e Feta

### **BURITTO**

Feijão, abacate e arroz com especiarias

### **DELI**

Frango e maionese de milho

### **BAO BUN**

Pato estaladiço