



CRECHE

3 - 6 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

3ª FEIRA

SOPA

Canja de Galinha

PRINCIPAL

Maruca Cozida

GUARNIÇÃO

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Fruta fresca

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Legumes

PRINCIPAL

Almôndegas 100% Novilho

GUARNIÇÃO

Arroz - Courgette

SOBREMESA

Fruta fresca

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Robalo cozido

GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

SOPA

Sopa de Espinafres

PRINCIPAL

Frango Grelhado

GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

3 - 6 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

3ª FEIRA

SOPA

Canja de Galinha

PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

VEGETARIANO

Mac´n Cheese

SOBREMESA

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Fruta fresca

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Legumes

PRINCIPAL

Almôndegas com molho de tomate

VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO

Esparguete – Vegetais assados

SOBREMESA

Fruta fresca

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Robalo no Forno

VEGETARIANO

Cogumelos com Molho Alfredo

GUARNIÇÃO

Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

SOPA

Sopa de Feijão e Espinafres

PRINCIPAL

Frango Grelhado

VEGETARIANO

Burritos de vegetais e soja

GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

3 - 6 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

3ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

INTERNACIONAL

Porco desfiado com Molho BBQ

PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

VEGETARIANO

Mac´n Cheese com Alho Francês

GUARNIÇÃO

Batata cozida – Cenoura assada - Ervilhas

SOBREMESA

Brownie de chocolate

4ª FEIRA

SOPA

Creme de legumes

INTERNACIONAL

Caril Japonês de Frango

PRINCIPAL

Almôndegas com molho de tomate

VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO

Esparguete – Vegetais assados

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

INTERNACIONAL

Peixe ao vapor com molho Tailandês

PRINCIPAL

Panados de frango com molho cremoso

VEGETARIANO

Cogumelos com Molho Alfredo e queijo gratinado

GUARNIÇÃO

Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA

Mousse de Oreo

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de feijão e espinafres

INTERNACIONAL

Frango Moçambicano com Molho de Limão e Alho

PRINCIPAL

Cozido à Portuguesa

VEGETARIANO

Burritos de vegetais e soja

GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

3 - 6 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada

TARDE

Leite com cereais & Banana

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Banana & Coco, Bolacha Integral

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral

TARDE

Bolo de logurte e Sumo de fruta

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite



CRECHE

9 - 13 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

SOPA

Creme de Couve-Flor

PRINCIPAL

Estufado de novilho ao natural

GUARNIÇÃO

Arroz - Brócolos

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Ervilhas

PRINCIPAL

Pescada Grelhada

GUARNIÇÃO

Fusilli - Cenoura cozida

SOBREMESA

Fruta Fresca

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Peru Assado

GUARNIÇÃO

Batata cozida - Milho

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

PRINCIPAL

Peixe Galo ao vapor

GUARNIÇÃO

Arroz - Couve flor

SOBREMESA

Fruta Fresca

6ª FEIRA

SOPA

Creme de chu-chu

PRINCIPAL

Frango grelhado

GUARNIÇÃO

Batata doce - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

9 - 13 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

SOPA

Creme de Couve Flor

PRINCIPAL

Estufado de frango com legumes

VEGETARIANO

Quiche Lorraine de legumes

GUARNIÇÃO

Arroz - Brócolos

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Ervilhas

PRINCIPAL

Pescada Grelhada

VEGETARIANO

Chilli vegetariano

GUARNIÇÃO

Fusilli - Cenoura cozida

SOBREMESA

Gelatina

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Peru Assado

VEGETARIANO

Caril de lentilhas e tofu

GUARNIÇÃO

Batata cozida - milho

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

PRINCIPAL

Peixe Galo ao vapor

VEGETARIANO

Frittata de pimentos assados

GUARNIÇÃO

Arroz de ervilhas - Couve-flor assada

SOBREMESA

Pudim de ovos

6ª FEIRA

SOPA

Creme de chu-chu

PRINCIPAL

Frango grelhado

VEGETARIANO

Arroz frito indiano

GUARNIÇÃO

Batata doce - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

9 - 13 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

***Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa**

2ª FEIRA

SOPA

Creme de Couve-Flor

INTERNACIONAL

Frango Adobo Filipino

PRINCIPAL

Costeletas de Porco com molho de ervas frescas

VEGETARIANO

Quiche Lorraine de legumes e soja

GUARNIÇÃO

Batata assada – Milho – Beterraba

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Ervilhas

INTERNACIONAL

Chilli c/ carne

PRINCIPAL

Pescada Grelhada com molho de ervas

VEGETARIANO

Chilli vegetariano

GUARNIÇÃO

Arroz de cenoura - Cenoura cozida - Ervilhas

SOBREMESA

Gelatina

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

INTERNACIONAL

Caril Nepalês de Novilho

PRINCIPAL

Perma de peru assado & molho cremoso de cogumelos

VEGETARIANO

Caril de lentilhas e tofu

GUARNIÇÃO

Batata cozida – Vegetais grelhados

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

INTERNACIONAL

Coq au vin

PRINCIPAL

Jardineira de Vitela

VEGETARIANO

Frittata de pimentos assados

GUARNIÇÃO

Batata doce - Arroz de ervilhas - Couve-flor assada

SOBREMESA

Pudim de ovos

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

INTERNACIONAL

Feijoada Brasileira

PRINCIPAL

Frango assado c/ molho de tomilho

VEGETARIANO

Arroz frito indiano com ovo

GUARNIÇÃO

Arroz , farofa e salada vinagrete

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

9 - 13 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de Aveia

TARDE

Batido de Fruta

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

iogurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada

TARDE

Leite com cereais & Banana

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Arroz

TARDE

iogurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral

TARDE

Pizza margarita & sumo

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite



CRECHE

16 - 20 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Courgette

PRINCIPAL

Peru grelhado

GUARNIÇÃO

Batata assada - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

PRINCIPAL

Salmão Assado

GUARNIÇÃO

Massa – Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Cenoura

PRINCIPAL

Peito de Frango no forno

GUARNIÇÃO

Arroz de ervilhas - Brócolos

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

PRINCIPAL

Pescada Cozida

GUARNIÇÃO

Massa – Beterraba cozida

SOBREMESA

Fruta Fresca

6ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

PRINCIPAL

Peru Assado

GUARNIÇÃO

Arroz – Milho – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

16 - 20 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Courgette

PRINCIPAL

Peru grelhado

VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

GUARNIÇÃO

Batata assada - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

PRINCIPAL

Salmão Assado

GUARNIÇÃO

Lasanha de beringela

GUARNIÇÃO

Massa – Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA

Caldo Verde

PRINCIPAL

Peito de Frango no forno

VEGETARIANO

Empadão vegetariano

GUARNIÇÃO

Arroz de ervilhas - Brócolos

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

PRINCIPAL

Pescada Cozida

VEGETARIANO

Salada quente Mexicana

GUARNIÇÃO

Massa – Beterraba cozida

SOBREMESA

Arroz doce

6ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

PRINCIPAL

Peru Assado

VEGETARIANO

Tarte de Figos

GUARNIÇÃO

Batata assada – Cenoura glaceadas

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12º ANO

16 - 20 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

***Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa**

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Feijão

INTERNACIONAL

Coxas de Frango c/ molho BBQ

PRINCIPAL

Bifes de peru grelhado com molho de limão

VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

GUARNIÇÃO

Batata assada - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

INTERNACIONAL

Esparguete carbonara

PRINCIPAL

Salmão Assado com molho pesto

VEGETARIANO

Lasanha de beringela

GUARNIÇÃO

Massa – Milho

SOBREMESA

Panacota

4ª FEIRA

SOPA

Caldo Verde

INTERNACIONAL

Shepherd's pie

PRINCIPAL

Perna de Frango no forno

VEGETARIANO

Empadão vegetariano

GUARNIÇÃO

Puré de batata - Brócolos

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

INTERNACIONAL

Caril massaman

PRINCIPAL

Pescada Cozida com todos

VEGETARIANO

Salada quente Mexicana

GUARNIÇÃO

Arroz Jasmin – Beterraba assada

SOBREMESA

Arroz doce

6ª FEIRA

SOPA

Sopa Tom Yum

ENTRADAS

Crepes de Vegetais

Gyosas ao vapor com molho de soja

PRINCIPAL

Frango agridoce – Chilli de carne

VEGETARIANO

Tofu Kung Pao

GUARNIÇÃO

Arroz frito com ovo – Legumes salteados

SOBREMESA

Banana caramelizada com gengibre



MERENDAS

16 - 20 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de Aveia

TARDE

Batido de Fruta

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

Iogurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada

TARDE

Leite com cereais & Banana

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Banana & Coco, Bolacha Integral

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral

TARDE

Focaccia com Queijo e Ervas

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite



CRECHE

23 - 27 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

SOPA

Creme de cenoura

PRINCIPAL

Vitela estufada

GUARNIÇÃO

Esparguete – Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

PRINCIPAL

Maruca Cozida

GUARNIÇÃO

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA

Canja

PRINCIPAL

Pato desfiado

GUARNIÇÃO

Arroz – Courgette

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Salmão Cozido

GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Vegetais

PRINCIPAL

Frango Grelhado

GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

23 - 27 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

SOPA

Creme de cenoura

PRINCIPAL

Bolonhesa de vitela

VEGETARIANO

Tofu Kung-Pao

GUARNIÇÃO

Esparguete - Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

PRINCIPAL

Lombos de Pescada cozida

VEGETARIANO

Mac´n Cheese

SOBREMESA

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA

Canja

PRINCIPAL

Arroz de Pato

VEGETARIANO

Ovos rancheiros

GUARNIÇÃO

Arroz - Vegetais assados

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Douradinhos de Peixe

VEGETARIANO

Cogumelos com Molho Alfredo

GUARNIÇÃO

Batata Frita - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Vegetais

PRINCIPAL

Frango Grelhado

VEGETARIANO

Tacos Vegetarianos

GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

23 - 27 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

***Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa**

2ª FEIRA

SOPA

Creme de cenoura

INTERNACIONAL

Bolonhesa de vitela

PRINCIPAL

Massada de peixe

VEGETARIANO

Tofu Kung-Pao

GUARNIÇÃO

Esparguete – Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

INTERNACIONAL

Wraps de porco desfiado com Molho BBQ

PRINCIPAL

Pescada cozida com todos

VEGETARIANO

Mac´n Cheese

GUARNIÇÃO

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Gelatina

4ª FEIRA

SOPA

Canja

INTERNACIONAL

Moqueca de peixe

PRINCIPAL

Arroz de Pato

VEGETARIANO

Ovos rancheiros

GUARNIÇÃO

Esparguete – Vegetais assados

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

INTERNACIONAL

Frango Katsu com molho Japonês

PRINCIPAL

Bacalhau espiritual

VEGETARIANO

Cogumelos gratinados com Molho Alfredo

GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

SOBREMESA

Tarte de laranja

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Vegetais

INTERNACIONAL

Hambúrger no pão com queijo

PRINCIPAL

Frango Assado com Molho de Limão e Alho

VEGETARIANO

Tacos Vegetarianos

GUARNIÇÃO

Batata frita – Mix vegetais grelhados

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

23 - 27 DE JANEIRO

Complementado com buffet de saladas

*Para informações sobre alergénios, por favor contacte um membro da equipa

2ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha de Aveia

TARDE

Batido de Fruta

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

Iogurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

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

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada

TARDE

Leite com cereais & Banana

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Banana & Coco, Bolacha Integral

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral

TARDE

Bolo de iogurte e Sumo de fruta

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, iogurte, Cereais & Leite