



CRECHE

27 FEV - 3 DE MARÇO

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
Arroz - Milho

SOBREMESA
Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA
Canja de Galinha

PRINCIPAL
Maruca Cozida

GUARNIÇÃO
Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA
Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA
Creme de Legumes

PRINCIPAL
Almôndegas 100% Novilho

GUARNIÇÃO
Esparguete - Curgete

SOBREMESA
Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA
Creme de Brócolos

PRINCIPAL
Robalo cozido

GUARNIÇÃO
Batata Doce - Ervilhas

SOBREMESA
Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA
Sopa de Espinafres

PRINCIPAL
Frango Grelhado

GUARNIÇÃO
Arroz - Feijão Verde

SOBREMESA
Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

27 FEV - 3 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA
Creme de cenoura

PRINCIPAL
Chilli com Carne

VEGETARIANO
Tofu com vegetais salteados

GUARNIÇÃO
Arroz - Milho

SOBREMESA
Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA
Canja de Galinha

PRINCIPAL
Bacalhau à Brás

VEGETARIANO
Mac 'n Cheese

SOBREMESA
Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA
Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA
Creme de Legumes

PRINCIPAL
Almôndegas com molho de tomate

VEGETARIANO
Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO
Esparguete – Vegetais assados

SOBREMESA
Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA
Creme de Brócolos

PRINCIPAL
Robalo no Forno

VEGETARIANO
Massa com Pesto de Rúcula, Tomate Seco e Seitan

GUARNIÇÃO
Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA
Mousse de Oreó

6ª FEIRA

SOPA
Sopa de Feijão e Espinafres

PRINCIPAL
Frango Grelhado

VEGETARIANO
Caril de Maçã, Cogumelos e Grão

GUARNIÇÃO
Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA
Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

27 FEV - 3 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Creme de cenoura

INTERNACIONAL

Chilli com Carne

PRINCIPAL

Arroz de Tamboril

VEGETARIANO

Tofu com vegetais salteados

GUARNIÇÃO

Esparguete – Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

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

Massa com Pesto de Rúcula, Tomate Seco e Seitan

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

Carne de Porco à Portuguesa

VEGETARIANO

Caril de Maçã, Cogumelos e Grão

GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

27 FEV - 3 DE MARÇO

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

Chocolate Quente & Madalenas

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, 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, 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 Fruta, 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

6 - 10 DE MARÇO

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

6 - 10 DE MARÇO

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

Tiras de Frango com Legumes Orientais

VEGETARIANO

Caril de lentilhas e tofu

GUARNIÇÃO

Batata cozida - Milho

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

PRINCIPAL

Peixe Gratidano com Legumes da Época

VEGETARIANO

Frittata de pimentos assados

GUARNIÇÃO

Arroz de ervilhas - Couve flor assada

SOBREMESA

Pudim de ovos

6ª FEIRA

SOPA

Creme de chu-chu

PRINCIPAL

Nuggets de Frango

VEGETARIANO

Arroz frito indiano

GUARNIÇÃO

Batata frita - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

6 - 10 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Creme de Couve Flor

INTERNACIONAL

Mac N` Cheese com Bacon Fumado

PRINCIPAL

Perna de Peru com Molho de Laranja

VEGETARIANO

Quiche Lorraine de legumes e soja

GUARNIÇÃO

Batata assada – Milho – Beterraba

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Ervilhas

INTERNACIONAL

Ragu de Vitela Italiano

PRINCIPAL

Pescada Grelhada com molho de ervas

VEGETARIANO

Chilli vegetariano

GUARNIÇÃO

Massa – Bróculos - Ervilhas

SOBREMESA

Gelatina

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

INTERNACIONAL

Tiras de Frango com Legumes Orientais

PRINCIPAL

Bacalhau Espiritual

VEGETARIANO

Caril de lentilhas e tofu

GUARNIÇÃO

Arroz Selvagem – Vegetais grelhados

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

INTERNACIONAL

Peixe Gratinado com Legumes da Época

PRINCIPAL

Jardineira de Novilho

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

Caldeirada de Peixe

VEGETARIANO

Arroz frito indiano com ovo

GUARNIÇÃO

Arroz, farofa e salada vinagrete

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

6 - 10 DE MARÇO

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

Chocolate Quente & Madalenas

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, 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 Arroz

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Fruta, Bolacha Torrada

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral

TARDE

Pizza margaritha & sumo

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite



CRECHE

13 - 17 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Curgete

PRINCIPAL

Atum 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

13 - 17 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Curgete

PRINCIPAL

Esparguete Carbonara

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

Empadão de Carne

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

Douradinhos de Peixe

VEGETARIANO

Tarte de Espinafres & Cogumelos assados

GUARNIÇÃO

Batata frita – Cenoura glaceadas

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

13 - 17 DE MARÇO

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 de canela e passas

PRINCIPAL

Esparguete carbonara

VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

GUARNIÇÃO

Esparguete - Batata assada - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

INTERNACIONAL

Frango Cajun com Cous Cous de Ervas Frescas

PRINCIPAL

Salmão Assado com molho pesto

VEGETARIANO

Lasanha de vegetais

GUARNIÇÃO

Massa – Milho

SOBREMESA

Panacota

4ª FEIRA

SOPA

Caldo Verde

INTERNACIONAL

Empadão de Carne

PRINCIPAL

Lombo de Porco Assado com molho cremoso

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

Canja de galinha

INTERNACIONAL

Peru Assado

PRINCIPAL

Peixe galo com molho cremoso Toscano

VEGETARIANO

Tarte Espinafres & Cogumelos assados

GUARNIÇÃO

Batata assada – Cenouras glaceadas – Couve de Bruxelas

SOBREMESA

Fruta fresca



MERENDAS

13 - 17 DE MARÇO

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

Chocolate Quente & Madalenas

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 Banana, 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 Fruta, 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

20 - 24 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Creme de Curgete

PRINCIPAL

Frango grelhado

GUARNIÇÃO

Batata assada - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Legumes

PRINCIPAL

Robalo no Forno

GUARNIÇÃO

Fusilli - Cenoura cozida

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

Peru Grelhado

GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

20 - 24 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Curgete

PRINCIPAL

Massa Mediterrânea de Atum

VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

GUARNIÇÃO

Batata assada - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

PRINCIPAL

Robalo Assado

GUARNIÇÃO

Caril de Abóbora & Espinafres

GUARNIÇÃO

Massa – Milho

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

Salmão ao vapor com Molho de Ervas

VEGETARIANO

Massa com Molho de Cogumelos

GUARNIÇÃO

Batata Cozida - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Abóbora

PRINCIPAL

Pizza

VEGETARIANO

Pizza Vegetariana

GUARNIÇÃO

Pão de Alho – Salada de Batata com Maioneses

SOBREMESA

Brownie



1.º - 12.º ANO

20 - 24 DE MARÇO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Feijão

INTERNACIONAL

Frango com Molho Tailandês

PRINCIPAL

Massa Mediterrânea de Atum

VEGETARIANO

Tofu Panado Crocante

GUARNIÇÃO

Batata assada – Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Crème de Legumes

INTERNACIONAL

Frango Adobo Filipino

PRINCIPAL

Robalo Assado com Molho Pesto

VEGETARIANO

Caril de Abóbora & Espinafres

GUARNIÇÃO

Arroz ao Vapor - Milho

SOBREMESA

Gelatina

4ª FEIRA

SOPA

Canja

INTERNACIONAL

Lombo de Porco com Molho Cremoso de Alho

PRINCIPAL

Arroz de Pato

VEGETARIANO

Ovos rancheiros

GUARNIÇÃO

Arroz – Beterraba Assada

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Crema de Brócolos

INTERNACIONAL

Frango Katsu com molho Japonês

PRINCIPAL

Bacalhau espiritual

VEGETARIANO

Cogumelos gratinados com Molho Alfredo

GUARNIÇÃO

Massa - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Tomate

INTERNACIONAL

Pizza

PRINCIPAL

Pizza

VEGETARIANO

Pizza Vegetariana

GUARNIÇÃO

Pão de Alho – Salada de Batata com Maionese

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

20 - 24 DE MARÇO

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

Chocolate Quente & Madalenas

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, 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 Arroz

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Fruta, Bolacha Torrada

TARDE

Seleção de Pão, logurte, 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, logurte, Cereais & Leite



CRECHE

27 - 31 DE MARÇO

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
Arroz - Milho

SOBREMESA
Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA
Canja de Galinha

PRINCIPAL
Maruca Cozida

GUARNIÇÃO
Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA
Fruta fresca

4ª FEIRA

SOPA
Creme de Legumes

PRINCIPAL
Almôndegas 100% Novilho

GUARNIÇÃO
Arroz - Curgete

SOBREMESA
Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA
Creme de Brócolos

PRINCIPAL
Robalo cozido

GUARNIÇÃO
Massa - Ervilhas

SOBREMESA
Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA
Sopa de Espinafres

PRINCIPAL
Frango Grelhado

GUARNIÇÃO
Arroz - Feijão Verde

SOBREMESA
Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

27 - 31 DE MARÇO

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 Novilho

VEGETARIANO

Tofu com vegetais salteados

GUARNIÇÃO

Massa - Milho

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Canja de Galinha

PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

VEGETARIANO

Risotto Cremoso de Abóbora

SOBREMESA

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Mousse de Manga

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Legumes

PRINCIPAL

Almôndegas com molho de tomate

VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO

Esparguete – Vegetais assados

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Robalo no Forno

VEGETARIANO

Daal de Berinjela Fumada

GUARNIÇÃO

Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Feijão e Espinafres

PRINCIPAL

Frango Grelhado

VEGETARIANO

Hot Pot Coreano com Tofu

GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

27 - 31 DE MARÇO

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 Novilho

PRINCIPAL

Arroz de Tamboril

VEGETARIANO

Hash de Batata Doce

GUARNIÇÃO

Esparguete – Milho

SOBREMESA

Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

INTERNACIONAL

Porco desfiado com Molho BBQ

PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

VEGETARIANO

Risotto Cremoso de Abóbora

GUARNIÇÃO

Batata cozida – Cenoura assada - Ervilhas

SOBREMESA

Mousse de Manga

4ª FEIRA

SOPA

Creme de legumes

INTERNACIONAL

Caril Libanês 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

Daal de Berinjela Fumada

GUARNIÇÃO

Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA

Mousse de Oreo

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de feijão e espinafres

INTERNACIONAL

Massa Cremosa de Linguíça Italiana

PRINCIPAL

Carne de Porco à Alentejana

VEGETARIANO

Hot Pot Coreano com Tofu

GUARNIÇÃO

Arroz – Ervilhas

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

27 - 31 DE MARÇO

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

Chocolate Quente & Madalenas

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria

TARDE

Seleção de Pão, logurte, Cereais & Leite

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, 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 Fruta, 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