



CRECHE

1 - 5 MAIO

Complementado com buffet de saladas

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

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Legumes

PRINCIPAL

Almôndegas 100% Novilho

GUARNIÇÃO

Esparguete **Gluten** – Curgete

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Robalo cozido

GUARNIÇÃO

Batata Doce - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

3ª FEIRA

SOPA

Canja de Galinha **Gluten**

PRINCIPAL

Maruca Cozida

GUARNIÇÃO

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Espinafres

PRINCIPAL

Frango Grelhado

GUARNIÇÃO

Arroz – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

1 - 5 MAIO

Complementado com buffet de saladas

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

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Legumes

PRINCIPAL

Almôndegas com molho de tomate

VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO

Esparguete **Gluten** – Vegetais assados

SOBREMESA

Fruta fresca

5ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

PRINCIPAL

Robalo no Forno

VEGETARIANO

Massa com Pesto de Rúcula **Gluten**, Tomate Seco e Seitan

GUARNIÇÃO

Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA

Mousse de Oreo **Gluten**

3ª FEIRA

SOPA

Canja de Galinha

PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

VEGETARIANO

Mac 'n Cheese **Gluten**

SOBREMESA

Batata cozida - Cenoura

SOBREMESA

Fruta fresca

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

1 - 5 MAIO

Complementado com buffet de saladas

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

4ª FEIRA

SOPA

Creme de legumes

INTERNACIONAL

Caril Japonês de Frango

PRINCIPAL

Almôndegas com molho de tomate

VEGETARIANO

Ovos Rancheiros

GUARNIÇÃO

Esparguete **Gluten** – 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 **Gluten**

VEGETARIANO

Massa com Pesto de Rúcula, Tomate Seco e Seitan **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata assada - Ervilhas

SOBREMESA

Mousse de Oreo **Gluten**

3ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

INTERNACIONAL

Porco desfiado com Molho BBQ

PRINCIPAL

Bacalhau à Brás

VEGETARIANO

Mac´n Cheese com Alho Francês **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata cozida – Cenoura assada - Ervilhas

SOBREMESA

Brownie de chocolate **Gluten**

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

1 - 5 MAIO

Complementado com buffet de saladas

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

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

Leite com cereais & Banana **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Gluten**

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Gluten**

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha Integral **Gluten**

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Gluten**

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Gluten**

TARDE

Iogurte de Fruta e Seleção de Pães **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Iogurte, Smoothie de Banana, Bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Gluten**

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Gluten**

TARDE

Bolo de Iogurte e Sumo de fruta **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

Seleção de Pão, Iogurte, Cereais & Leite **Gluten**



CRECHE

8 - 12 MAIO

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 **Gluten**

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 **Gluten**

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

8 - 12 MAIO

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 com legumes

VEGETARIANO

Quiche Lorraine de legumes **Gluten**

GUARNIÇÃO

Arroz - Brócolos

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de Ervilhas

PRINCIPAL

Pescada Grelhada

VEGETARIANO

Chilli vegetariano

GUARNIÇÃO

Fusilli - Cenoura cozida **Gluten**

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 **Gluten**

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

Frango panado **Gluten**

VEGETARIANO

Arroz frito indiano

GUARNIÇÃO

Batata frita - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

8 - 12 MAIO

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 **Gluten**

PRINCIPAL

Perna de Peru com Molho de Laranja

VEGETARIANO

Quiche Lorraine de legumes e soja **Gluten**

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 **Gluten** – Brócolos – Ervilhas

SOBREMESA

Gelatina **Gluten**

4ª FEIRA

SOPA

Creme de Brócolos

INTERNACIONAL

Tiras de Frango com Legumes Orientais

PRINCIPAL

Bacalhau Espiritual **Gluten**

VEGETARIANO

Caril de lentilhas e tofu

GUARNIÇÃO

Arroz Selvagem – Vegetais grelhados

SOBREMESA

Fruta Fresca

5ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha **Gluten**

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 **Gluten**

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Abóbora

INTERNACIONAL

Feijoada Brasileira

PRINCIPAL

Caldeirada de Peixe

VEGETARIANO

Arroz frito indiano com ovo

GUARNIÇÃO

Arroz, farofa **Gluten** e salada vinagrete

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

8 - 12 MAIO

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 **Gluten**

TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Gluten**

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

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

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

Leite com cereais & Banana **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Gluten**

TARDE

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

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha Integral **Gluten**

TARDE

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

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Gluten**

TARDE

Pizza e Sumo de fruta **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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



CRECHE

15 - 19 DE MAIO

Complementado com buffet de saladas

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

2ª FEIRA

SOPA

Sopa de Curgete

PRINCIPAL

Novilho grelhado

GUARNIÇÃO

Massa - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

PRINCIPAL

Salmão Assado

GUARNIÇÃO

Batata cozida – 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

Batata doce – Beterraba cozida

SOBREMESA

Fruta Fresca

6ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha **Gluten**

PRINCIPAL

Peru Assado

GUARNIÇÃO

Arroz – Milho – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

15 - 19 DE MAIO

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 **Gluten**

VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

GUARNIÇÃO

Massa - Cenoura

SOBREMESA

Fruta Fresca

3ª FEIRA

SOPA

Creme de vegetais

PRINCIPAL

Salmão Assado

GUARNIÇÃO

Lasanha de beringela **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata assada – 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 **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata Doce – Beterraba cozida

SOBREMESA

Arroz doce

6ª FEIRA

SOPA

Canja de galinha

PRINCIPAL

Douradinhos de Peixe **Gluten**

VEGETARIANO

Tarte de Espinafres & Cogumelos assados **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata frita – Cenoura glaceadas

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

15 - 19 DE MAIO

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 **Gluten**

VEGETARIANO

Risotto de Cogumelos e Tofu

GUARNIÇÃO

Esparguete **Gluten** - 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 **Gluten**

GUARNIÇÃO

Massa **Gluten** - 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 **Gluten**

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 **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata assada - Cenouras glaceadas - Couve de Bruxelas

SOBREMESA

Fruta fresca



MERENDAS

15 - 19 DE MAIO

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 **Gluten**

TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Gluten**

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

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

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

Leite com cereais & Banana **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Gluten**

TARDE

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

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha Integral **Gluten**

TARDE

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

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Gluten**

TARDE

Bolo de logurte e Sumo de fruta **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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



CRECHE

22 - 26 DE MAIO

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 **Gluten** - 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

Batata Doce - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Creme de Vegetais

PRINCIPAL

Peru Grelhado

GUARNIÇÃO

Arroz - Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



JARDIM DE INFÂNCIA

22 - 26 DE MAIO

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 **Gluten**

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 **Gluten** – 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 **Gluten**

GUARNIÇÃO

Batata Cozida - Ervilhas

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Abóbora

PRINCIPAL

Pizza **Gluten**

VEGETARIANO

Pizza Vegetariana **Gluten**

GUARNIÇÃO

Pão de Alho **Gluten** – Salada de Batata com Maioneses

SOBREMESA

Brownie **Gluten**



1.º - 12.º ANO

22 - 26 DE MAIO

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 **Gluten**

VEGETARIANO

Tofu Panado Crocante **Gluten**

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 **Gluten**

PRINCIPAL

Bacalhau espartual **Gluten**

VEGETARIANO

Cogumelos gratinados com Molho Alfredo

GUARNIÇÃO

Massa – Ervilhas **Gluten**

SOBREMESA

Fruta fresca

6ª FEIRA

SOPA

Sopa de Tomate

INTERNACIONAL

Pizza **Gluten**

PRINCIPAL

Pizza **Gluten**

VEGETARIANO

Pizza Vegetariana **Gluten**

GUARNIÇÃO

Pão de Alho – Salada de Batata com Maionese

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

22 - 26 DE MAIO

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 **Gluten**

TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Gluten**

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

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

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

Leite com cereais & Banana **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Gluten**

TARDE

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

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha Integral **Gluten**

TARDE

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

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Gluten**

TARDE

Panquecas e Sumo de fruta **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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



CRECHE

29 MAIO - 2 JUNHO

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

29 MAIO - 2 JUNHO

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 **Gluten** - 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 **Gluten** – 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

Batata frita – Feijão Verde

SOBREMESA

Fruta Fresca



1.º - 12.º ANO

29 MAIO - 2 JUNHO

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 **Gluten** – 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 **Gluten** – 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 **Gluten**

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

Gluten PRINCIPAL

Carne de Porco à Alentejana

VEGETARIANO

Hot Pot Coreano com Tofu

GUARNIÇÃO

Arroz – Ervilhas

SOBREMESA

Fruta Fresca



MERENDAS

29 MAIO - 2 JUNHO

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 **Gluten**

TARDE

Chocolate Quente & Madalenas **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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

3ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha Maria **Gluten**

TARDE

logurte de Fruta e Seleção de Pães **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, logurte, Smoothie de Banana, Bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

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

4ª FEIRA

MANHÃ

Fruta Fresca e bolacha Torrada **Gluten**

TARDE

Leite com cereais & Banana **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta, Puré de Fruta & Bolacha de Aveia **Gluten**

TARDE

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

5ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Arroz

TARDE

Pão branco com queijo ou fiambre e Leite **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Smoothie de Fruta, Bolacha Integral **Gluten**

TARDE

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

6ª FEIRA

MANHÃ

Fruta fresca e bolacha de Integral **Gluten**

TARDE

Bolo de Cenoura e Sumo de fruta **Gluten**

CRECHE

MANHÃ

Fruta Fresca, Puré de Fruta & Bolacha Maria **Gluten**

TARDE

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