

SOBRE ALERGIAS

INFORMAÇÕES SOBRE ALERGIAS

- Todos os itens do menu são rotulados com alergias, bem como o menu semanal;
- Lembre-se: se você tem alergia ou intolerância alimentar pergunte antes de escolher.



Crustaceans



Eggs



Tree Nuts



Celery



Molluscs



Mustard



Lupin



Peanuts



Soybeans



Milk



Fish



Gluten



**Sulphur
Dioxide**



**Sesame
Seeds**

CRECHE SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Ervilha	Caldo Verde	Crème de cenoura	Legumes	FERIADO
PRINCIPAL	Massada de peixe	Frango assado	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	
VEGETARIANO	Massada de tofu	Omelete de legumes	Bifes de seitan grelhados	Almôndega vegana	
GUARNIÇÕES	Brócolos	Arroz Cenoura	Batata sautee Curgete	Massa Milho	
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Ervilha	Caldo Verde	Crème de cenoura	Legumes	FERIADO
PRINCIPAL	Massada de peixe	Frango assado	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	
VEGETARIANO	Massada de tofu	Omelete de legumes	Bifes de seitan grelhados	Almôndega vegana	
GUARNIÇÕES	Brócolos	Arroz Cenoura	Batata sautee Curgete	Massa Milho	
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Ervilha	Caldo Verde	Crème de cenoura	Legumes	FERIADO
PRINCIPAL	Massada de peixe	Frango assado	Pescada grelhada	Pizza de fiambre e queijo	
VEGETARIANO	Massada de tofu	Omelete de legumes	Bifes de seitan grelhados	Pizza vegetariana	
GUARNIÇÕES	Brócolos	Arroz Cenoura	Batata sautee Curgete	---	
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crème de ananás	Fruta Fresca	

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Ervilha	Caldo Verde	Crème de cenoura	Legumes	FERIADO
MAIN	Penne Carbonara	Frango assado com alho	Feijoada à brasileira	Seleção de pizza	
STREET FOOD	Chilli Nachos Bowl	BBQ Pulled Pork	Shawarma de Rosbife, molho de alho	---	
GRILL	Peru, molho de ervas	Salsicha fresca, vinagrete	Pescada, molho limão e manteiga	Bifes de frango, salsa verde	
VEGETARIANO	Estufado de três feijões	Omelete de legumes	Caril de grão	Pizza vegetariana	
GUARNIÇÕES	Arroz Cenoura assada Brócolos	Esparguete alho e óleo Legumes salteados	Arroz Curgete com hortelã Beringela assada	Batata doce assada Ervilha & Cenoura	
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crème de ananás	Fruta Fresca	

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	Salada de arroz integral crocante Rainbow salad	Salada de Massa BLT Beringela caponata	Salada de lentilha, beterraba, rúcula & Cenoura Salada de pepino fresco, rabanete e maçã verde	Salada de batata com maionese de alho Salada Grega com Fusilli	FERIADO
SALADAS CRUAS	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	Folhas Mistas Milho Pepino Cenoura Tomate Cebola Roxa	

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	Palitos de cenoura com queijo edam	Pêra	FERIADO
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA I

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Água e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	FERIADO
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Seleção de Sandes e Wraps	Carcaça mista ou Queijo	

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SEMANA 2

FÉRIAS - PÁSCOA

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CRECHE SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	Creme de Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado	Peru assado	Pescada ao Vapor	Frango estufado	Salmão assado
VEGETARIANO	Seitan estufado	Hamburguer de espinafre assado	Tofu grelhado	Estufado de grão	Ovos mexidos com legumes
GUARNIÇÕES	Massa Milho	Arroz Brócolos	Batata assada Cenoura Feijão-verde	Arroz Curgete	Batatinha cozida Couve
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	Creme de Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado	Peru assado	Pescada ao Vapor	Frango estufado	Salmão assado
VEGETARIANO	Seitan estufado	Hamburguer de espinafre assado	Tofu grelhado	Estufado de grão	Ovos mexidos com legumes
GUARNIÇÕES	Massa Milho	Arroz Brócolos	Batata assada Cenoura Feijão-verde	Arroz Curgete	Batatinha cozida Couve
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	Creme de Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado & Cenoura	Peru assado	Pescada grelhada	Frango estufado	Pizza de fiambre e queijo
VEGETARIANO	Paella vegetariana & seitan	Hamburguer de espinafre, iogurte & hortelã	Farfale, beringela & queijo feta	Shakshuka	Pizza vegetariana
GUARNIÇÕES	Massa Milho	Arroz Brócolos	Batata assada Cenoura	Arroz Curgete	---
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Arroz doce	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Brócolos e Queijo	Minestrone	Creme de Curgete	Abóbora	Cenoura e Coentro
PRINCIPAL	Novilho estufado & cenoura	Peru assado com chimichurri	Carne novilho assada à Brasileira	Frango estufado	Stir-fry de frango
STREET FOOD	Frango “Korma”	Noodles suíno	Caril verde de peixe	Entrecosto assado com BBQ	Pizza de fiambre e queijo
GRILL	Febras, barbecue	Salsicha fresca, gravy	Bifes de frango, ervas	Peru, tzatziki	Salmão, Salsa tropical de manga
VEGETARIANO	Paella vegetariana & seitan	Hamburguer de espinafre, iogurte & hortelã	Farfale, beringela & queijo feta	Shakshuka	Pizza vegetariana
GUARNIÇÕES	Massa Legumes salteados	Arroz Brócolos cozidos	Batata assada com paprika Couve flor Feijão preto	Arroz Curgete salteada Maçaroca de Milho	Batatinha cozida Legumes assados
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Arroz doce	Fruta fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR MENU WEEK 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	<p>Couve flor assada com uva red e funcho</p> <p>Salada panzanella</p>	<p>Salada de Arroz Selvagem com feta, maçãs, sementes de romã e rúcula</p> <p>Salada César Clássica</p>	<p>Abóbora assada com rúcula, ricotta e girassol</p> <p>Massa com Tomate & Mozzarella</p>	<p>Couve lombardo com bacon, ovos, molho Rosé</p> <p>Salada marroquina de beringela e grão-de-bico</p>	<p>Salada Fatuche</p> <p>Salada Toscana de feijão branco</p>
SALADAS CRUAS	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	Tangerina	Pêra	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de maçã com aveia Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de maçã com aveia Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA 3

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Agua e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Bolo de banana e aveia	Carcaça mista ou Queijo	Pao de forma c/ Queijo e Fiambre

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



CRECHE SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Estufado de frango	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	Massada de peixe	Frango assado
VEGETARIANO	Estufado de feijão branco & Espinafre	Seitan grelhado	Bolonhesa de soja e lentilhas	Massada de tofu	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Batata assada Milho	Massa Cenoura	Curgete	Batata doce cozida Ervilha
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Estufado de frango	Pescada grelhada	Bolonhesa de novilho	Massada de peixe	Frango assado
VEGETARIANO	Estufado de feijão branco & Espinafre	Seitan grelhado	Bolonhesa de soja e lentilhas	Massada de tofu	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Batata assada Milho	Massa Cenoura	Curgete	Batata doce cozida Ervilha
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Creme de abóbora	Creme de vegetais verdes	Batata & Alho frances
PRINCIPAL	Panados de frango assados	Bacalhau à Brás	Bolonhesa de novilho	Massada de peixe	Hot dog
VEGETARIANO	Stir-fry de tofu	Alho francês à Brás	Bolonhesa de soja & Lentilhas	Strogonoff de soja & legumes	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Milho	Massa Cenoura	Curgete	---
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crumble de maçã	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de Legumes	Creme de ervilha	Sopa de grão com legumes	Creme de vegetais verdes	Batata & alho francês
PRINCIPAL	Panados de Frango com molho tártaro	Bacalhau à Brás	Bolonhesa de novilho	Strogonoff de frango	Frango assado com alho granulado
STREET FOOD	Stir-fry suíno coreano	Mac n' cheese com toppings	Salmão Teriyaki	Carnitas Mexicana	Hot dog
GRILL	Escalopes de frango, ervas	Bifana, mostarda	Entremeada, mel & laranja	Peru, alho francês	Peixe do dia, molho soja & gengibre
VEGETARIANO	Stir-fry de tofu	Alho francês à Brás	Bolonhesa de Lentilhas	Strogonoff de soja & legumes	Frittata de vegetais e queijo
GUARNIÇÕES	Batata wedges Brócolos cozidos	Arroz Milho	Massa Couve flor	Arroz Curgete assada	Batata doce cozida Legumes salteados
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca & Crumble de maçã	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	<p>Coleslaw</p> <p>Curgete laminada com hortelã, feijão verde e ricotta fresca</p>	<p>Salada Waldorf</p> <p>Salada grega com azeitona preta e queijo feta</p>	<p>Feijão frade ao vinagrete</p> <p>Batata Alemã</p>	<p>Salada oriental com legumes e molho teriyaki</p> <p>Salada verde com romã, rúcula e avocado</p>	<p>Salada de pepino com manga</p> <p>Legumes assados com hommus</p>
SALADAS CRUAS	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	Palitos de pepino com queijo edam	Pêra	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolacha de arroz ou milho com queijo crème Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolacha de arroz ou milho com queijo crème Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA 4

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Agua e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Seleção de Sandes e Wraps	Carcaça mista ou queijo	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



CRECHE SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Frango assado	Bolonhesa de atum	Novilho estufado	Pescada cozida	Peru assado
VEGETARIANO	Tofu assado	Bolonhesa de soja	Estufado de grão	Hamburguer de cogumelos	Omelete de legumes
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



JARDIM DE INFÂNCIA SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Frango assado	Bolonhesa de atum	Novilho estufado	Pescada cozida	Peru assado
VEGETARIANO	Tofu assado	Bolonhesa de soja	Estufado de grão	Hamburguer de cogumelos	Omelete de legumes
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



PRIMÁRIA SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Peru grelhado	Bolonhesa de atum	Arroz de pato	Massa de frango gratinada	Frango assado com limão e ervas
VEGETARIANO	Chilli de Soja & Queijo Cheddar	Burrito vegetariano	Dahl de Lentilhas	Risoto de cogumelos & Cebola frita	Arroz frito vegetariano
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Arroz Cenoura assada	Batatinha assada Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta Fresca	Fruta fresca & Banoffee	Fruta Fresca	Fruta Fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



CANTINA SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA	Creme de legumes	Canja	Sopa de brócolos	Crème de cenoura	Creme de espinafre
PRINCIPAL	Chili con carne	Bolonhesa de atum	Arroz de pato	Massa de frango gratinada	Frango assado com limão e ervas
STREET FOOD	Paella de Frango com legumes	Frango glaceado asiático (mel e soja)	Bifanas no pão	Cubos suíno agri-doce & Ananás	Cheeseburger
GRILL	Peru, pesto de manjeriçã nut-free	Salsicha fresca, vinagrete	Bife de Frango, iogurte	Novilho, Chimichurri	Peixe do dia, Gremolata
VEGETARIANO	Chilli de Soja & Queijo Cheddar	Burrito vegetariano	Dahl de Lentilhas	Risoto de cogumelos & Cebola frita	Arroz frito vegetariano
GUARNIÇÕES	Arroz Brócolos	Massa Curgete	Batatinha assada Cenoura assada	Arroz Ervilha	Massa Milho
SOBREMESA	Fruta Fresca	Fruta fresca	Fruta fresca & Banoffee	Fruta Fresca	Fruta fresca

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

*Seleção de saladas servidas diariamente



SALAD BAR SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SALADAS COMPOSTAS	<p>Salada verde com ameixa assada, rúcula & tomate cherry</p> <p>Salada Mediterrânea & Beringela</p>	<p>Salada italiana de legumes</p> <p>Tabbouleh</p>	<p>Salada de brócolos, maçã, iogurte e uva passas</p> <p>Salada Primavera</p>	<p>Couscous c/ Legumes da época</p> <p>Salada Taco mexicano</p>	<p>Salada de Beterraba cozida, maçã, queijo azul & Balsâmico</p> <p>Vagem, Radicchio, Espargos & sementes</p>
SALADAS CRUAS	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>	<p>Folhas Mistas</p> <p>Milho</p> <p>Pepino</p> <p>Cenoura</p> <p>Tomate</p> <p>Cebola Roxa</p>

*Acompanhado por azeite, vinagre balsâmico, molho César, iogurte de ervas e alho, molho francês e croutons/frutas secas

Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CRECHE & JI SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Maçã	Banana	Tangerina	Pêra	Seleção de Frutas
SNACK TARDE CRECHE	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Papa s/ Açúcar iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de banana com aveia Leite
SNACK TARDE JARDIM DE INFÂNCIA	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella Leite	Granola (nut free) iogurte natural	Pão de 5 Cereais c/ Manteiga ou Queijo Edam Leite	Pão de Mistura c/ Manteiga ou Queijo Mozzarella iogurte Natural c/ Puré de Fruta	Bolo de banana com aveia Leite

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.



SNACK CANTINA SEMANA 5

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SNACK MANHÃ	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Batido de frutas	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Água e Sal Leite achocolatado	Mix de Frutas Inteiras Iogurte Sabores	Mix de Frutas Inteiras Bolacha Maria Leite
SNACK TARDE	Sandes de Peru e Queijo	Pão de Leite com Queijo ou Fiambre	Bolo de laranja	Carcaça mista ou Queijo	Pão de Forma Fofinho c/ Fiambre de Peru

*Todos os nossos bolos têm baixo teor de sal, gordura e açúcar!
Para obter informações sobre alérgenos, pergunte a um membro da equipe.

