

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (5/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolachas (1,3,7)	62/232	0,4/10,96	13,7/20,2	0,9/7,56
	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango com ervas provence assado no forno com fusilli (1)	274	10,8	31,3	12,1
	<b>DIETA</b>	Bifinhos de peru a vapor com fusilli (1)	321	10,4	28,4	27,7
	<b>OVO-LACTO</b>	Legumes no forno com broa (1)	197	10,1	19,4	5,5
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio* c/ queijo ou fiambre de peru/logurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (6/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Pão de mistura c/ manteiga ou peru (1,6,7,8,12)	62/159/210,8	0,4/3,3/12	13,7/21,8/21,5	0,9/3,7/9
	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	94	6,7	24,44	6,9
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Caldeirada de peixe com pimentos, salada de alface, tomate e coentros (2,4,12,14)	177	6,0	26,0	5
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com molho de coentros, batata, cenoura e brócolos cozido (4)	101	5	6	8
	<b>OVO-LACTO</b>	Estufado de feijão branco, pimentos, batata, cenoura e salada de alface, tomate e coentros	140	6	15	7
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época/Pudim de ovos sem adição de açúcar (3,7)	62/22	0,4/0	13,7/5	0,9/0
	<b>LANCHE</b>	Leite branco/Bolachas de arroz/milho com queijo c/ baixo teor em gordura (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	3,3/7,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (7/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Arroz de Peru e cenoura no forno com salada de alface e tomate (12)	181,3	5,8	14,5	17,2
	<b>DIETA</b>	Bifinhos de frango a vapor com arroz simples	331	5,8	42,6	24,9
	<b>OVO-LACTO</b>	Arroz de soja, cenoura e feijão verde (6)	123	4	17	4
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio c/ manteiga ou doce de fruta 100%/logurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (8/1)	<b>REFORÇO</b>	Palitos de cenoura/Pão de mistura* com queijo ou manteiga (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/3,26/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas	167	3,6	22,05	9,9
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Bacalhau espiritual (1,2,3,4,7)	235	10	22	13
	<b>DIETA</b>	Escamudo grelhado com arroz simples (4)	218,3	0,8	36	14,6
	<b>OVO-LACTO</b>	Courgette à brás (courgette, cebola, batata, cenoura, alho francês) (3,7)	151	7	16	5
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolachas/Leite (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (9/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	51,5	6,4	23,6	8
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)	187,9	6,7	17,9	13,6
	<b>DIETA</b>	Perna de Peru com esparguete (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	<b>OVO-LACTO</b>	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)	147	7	16	5
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio* c/ queijo ou manteiga/logurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6

**Saladas (3 variedades):** Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão frade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

**Notas:** As ementa poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
<b>SEGUNDA (12/1)</b>	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ fiambre de peru ou queijo (1,6,7,12)	62/143,2/154	0,4/1,7/3,02	13,7/23,14/22,9	0,9/7,32/7,76
	<b>SOPA</b>	Creme de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Hambúrguer de vaca com batatas no forno e salada de beterraba (1,3)	151	11,0	5,0	13
	<b>DIETA</b>	Bifinhos de frango a vapor com espirais (1)	287	6	33,7	24,1
	<b>OVO-LACTO</b>	Hambúrguer de espinafres e feijão com espirais (1,3,9)	284	3,4	48	13,9
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
<b>TERÇA (13/1)</b>	<b>REFORÇO</b>	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor	93,75	6	24,3	8,9
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lasanha de atum (1,3,4,7)	246,4	11,5	25,6	12,9
	<b>DIETA</b>	Filetes de perca cozidos com arroz simples (4)	110	5	7	9
	<b>OVO-LACTO</b>	Empadão de lentilhas e soja com cenoura, alho francês e feijão verde laminado (6,12)	147	7	16	5
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época/Gelatina sem açúcar	62/7	0,4/0	13,7/0,5	0,9/1,8
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio c/ manteiga ou doce de fruta 100%/logurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
<b>QUARTA (14/1)</b>	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	0,4/11,84/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Ervilhas estufadas com ovos cozidos; cubos de frango e arroz branco (3,12)	221	11,0	21,0	15
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	175	5,8	12,8	17,7
	<b>OVO-LACTO</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, brócolos e ovos escalfados (3,12)	176	8	21	5
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/47	10,9/1,6	20,2/4,9	7,6/3,3

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
<b>QUINTA (15/1)</b>	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de courgette	61	6,5	24,2	8,9
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Massada de peixe com brócolos e cenoura (1,4)	449	8,6	35,3	38,8
	<b>DIETA</b>	Maruca cozida com batata e couve flor (4)	333	9,7	32,1	28,6
	<b>OVO-LACTO</b>	Salada colorida de brócolos (cenoura, cebola, tomate maçã e queijo) (7)	356	6,4	49,7	12,2
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/logurte sem açúcar adicionado (1,6,7,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
<b>SEXTA (16/1)</b>	<b>REFORÇO</b>	Pãozinho de centeio c/ manteiga ou queijo sem gordura/logurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6
	<b>SOPA</b>	Canja (1)	70,5	6,2	14	11,7
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Carne de porco à portuguesa (12,14)	524,7	12,1	57,2	35,3
	<b>DIETA</b>	Bifinhos de vaca grelhados com massa (1)	274,9	2,1	36	26,1
	<b>OVO-LACTO</b>	Salteado de rebentos de soja com feijão friade e couve com quinoa aromatizada com coentros (6)	263	9,8	45	10,7
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Pão de leite com fiambre de peru ou manteiga/Sumo 100% fruta (1,3,7)	132/47	3,5/0,5	20,8/11,2	4/0,5

**Saladas (3 variedades):** Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão friade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

**Notas:** As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (19/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de espinafres e abóbora	70,8	5,6	18,6	3,9
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada, tomate, pimentos, cebola)(7,12)	205	9,8	17,1	1,7
	<b>DIETA</b>	Frango a vapor simples com arroz branco	211	4,7	26,9	14,9
	<b>OVO-LACTO</b>	Empadão de soja com lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, espinafres) (6,7,12)	99	2,3	11,1	6,4
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/logurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (20/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	0,4/11,84/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	56	6,4	24,9	8,4
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Salada de tintureira com batata, nabo, abóbora e couve flor (4)	161	3	24	9
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno simples com batata, nabo, abóbora e couve flor cozida (4)	101	5	6	8
	<b>OVO-LACTO</b>	Seitan com coentros, batata, abóbora nabo e couve flor (1,6)	115	7	9	4
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época/Mousse de chocolate (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	<b>LANCHE</b>	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

QUARTA (21/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Arroz xau xau (frango) e salada de tomate (1,3,6)	451	29,1	28,7	17,7
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz, salada de tomate	274	8,3	24,8	24
	<b>OVO-LACTO</b>	Arroz xau xau (ovo) e salada de tomate (1,3,6)	300	12,3	32,7	13,5
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/logurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (22/1)	<b>REFORÇO</b>	Palitos de cenoura/Pão de mistura* com queijo ou manteiga (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/3,26/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	86,9	3,5	18,2	4,0
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida (4)	102	2,9	9,8	8,8
	<b>DIETA</b>	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura (4)	232	5,5	21,7	22,7
	<b>OVO-LACTO</b>	Empadinhas de cogumelos (1,3,7,12)	265	15	28	4
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Leite branco/Bolachas de arroz/milho com queijo c/ baixo teor em gordura (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	3,3/7,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (23/1)	<b>REFORÇO</b>	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	<b>SOPA</b>	Creme de feijão e nabiquês	126	3,15	18,6	8,8
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Frango de fricassé Com lacinhos (1,3,7,12)	435	11,5	49,6	30,9
	<b>DIETA</b>	Peito de peru grelhado com arroz	338	8,52	28,4	34,3
	<b>OVO-LACTO</b>	Peixinhos da horta (1,3,7)	484	28	45,3	22
	<b>SOBREMESA</b>	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	<b>LANCHE</b>	Bolinha de centeio* c/ queijo ou manteiga/logurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6

**Saladas (3 variedades):** Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão friade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedónia com batata e cenoura.

**Notas:** As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfítos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (26/1)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	0,4/11,84/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Rancho (1,3,12)	416	19	54,5	13
	DIETA	Bifinhos de vitela grelhados com macarrão (1)	333	9,1	20,6	7,6
	OVO-LACTO	Pataniscas de legumes (1,3,7)	411	14,5	38,3	18,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas sem adição de açúcares (1,3,7)	47/171	1,6/6,6	4,9/26,1	7,6/2,7

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (27/1)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO PRINCIPAL	Lombos de salmão no forno com molho de citrinos e batatinha assada (4,10)	175	11,5	9,3	8,1
	DIETA	Red fish ao forno com arroz simples (4)	218,3	0,8	36	14,6
	OVO-LACTO	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, milho, tomate e pimentos) (9,12)	153	2,3	17,2	13,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Leite creme (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	Pão de mistura com fiambre de peru ou manteiga/Sumo 100% fruta (1,3,7)	132/47	3,5/0,5	20,8/11,2	4/0,5

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (28/1)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	0,4/11,84/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de feijão vermelho	126	6,48	26,9	10,1
	PRATO PRINCIPAL	Perna de frango com fusilli tricolor (1,10)	416	9,72	41,5	13
	DIETA	Bifinhos de peru grelhados com fusilli cozido (1)	141	1,3	20,2	11,5
	OVO-LACTO	Quiche de seitan com cogumelos, cenoura e espinafres (1,3,6,7,9)	109	1,7	5	14,2
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de arroz/milho com queijo c/ baixo teor em gordura (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	3,3/7,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (29/1)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem adição de açúcares (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de grão-de-bico	97,65	6,73	26,31	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Meia desfeita de bacalhau (com grão) e legumes (4,12)	306	10,7	16,9	35,2
	DIETA	Pescada cozida com arroz branco (4)	272,2	2,1	36	26,1
	OVO-LACTO	Favas guisadas com cenoura, berinjela e ervilhas (12)	164,6	7,9	14,36	3,7
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/logurte sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,9/23,1/5,2	7,8/7,3/4,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (30/1)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura* com doce 100% fruta ou manteiga (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/3,26/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de alho francês e couve branca	199	7,1	25,14	8,4
	PRATO PRINCIPAL	Feijoada (carne de porco, lombardo, cenoura) e arroz branco	184	3,9	25,8	11
	DIETA	Peito de frango a vapor com penne (1)	331	5,8	42,6	24,9
	OVO-LACTO	Feijoada de cogumelos e cenoura (12)	514	15,9	73,1	24,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/47	10,9/1,6	20,2/4,9	7,6/3,3

**Saladas (3 variedades):** Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, feijão frade com broa e couve-galega.

Legumes cozidos/salteados: Brócolos, couve-flor, feijão-verde, couve-de-bruxelas, macedônia com batata e cenoura.

**Notas:** As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades. Elaborado de acordo com as orientações da circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoin; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfítos; (13) Tremoço; (14) Moluscos