

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (5/1)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas (1,3,7)	62/232	0,4/10,96	13,7/20,2	0,9/7,56
	SOPA	Crepe de feijão verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO PRINCIPAL	Frango com ervas provençaise assado no forno com fusilli (1)	274	10,8	31,3	12,1
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com fusilli (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Legumes no forno com broa (1)	197	10,1	19,4	5,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio* c/ queijo ou fiambre de peru/ogurte 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)	REFORÇO	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
	SOPA	Crepe de alho francês	94	6,7	24,44	6,9
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de peixe com pimentos, salada de alface, tomate e coentros (2,4,12,14)	177	6,0	26,0	5
	DIETA	Redfish cozido com molho de coentros, batata, cenoura e brócolos cozido (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Estufado de feijão branco, pimentos, batata, cenoura e salada de alface, tomate e coentros	140	6	15	7
	SOBREMESA	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
	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)
QUARTA (7/1)	REFORÇO	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
	SOPA	Crepe de repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de peru e cenoura no forno com salada de alface e tomate (12)	181,3	5,8	14,5	17,2
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com arroz simples	331	5,8	42,6	24,9
	OVO-LACTO	Arroz de soja, cenoura e feijão verde (6)	123	4	17	4
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ manteiga ou doce de fruta 100%/ogurte 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)	REFORÇO	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
	SOPA	Crepe de lentilhas	167	3,6	22,05	9,9
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau espiritual (1,2,3,4,7)	235	10	22	13
	DIETA	Escamudo grelhado com arroz simples (4)	218,3	0,8	36	14,6
	OVO-LACTO	Courgette à brás (courgette, cebola, batata, cenoura, alho francês) (3,7)	151	7	16	5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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)	REFORÇO	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
	SOPA	Crepe de abóbora	51,5	6,4	23,6	8
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)	187,9	6,7	17,9	13,6
	DIETA	Perna de peru com esparguete (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Bolonhesa de lentilhas com salada de alface, tomate e couve roxa (1,3,6,10)	147	7	16	5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio* c/ queijo ou manteiga/ogurte 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 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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijia; (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 (12/1)	REFORÇO	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
	SOPA	Crema de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer de vaca com batatas no forno e salada de beterraba (1,3)	151	11,0	5,0	13
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com espirais (1)	287	6	33,7	24,1
	OVO-LACTO	Hambúrguer de espinafres e feijão com espirais (1,3,9)	284	3,4	48	13,9
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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)
TERÇA (13/1)	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	Crema de couve-flor	93,75	6	24,3	8,9
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha de atum (1,3,4,7)	246,4	11,5	25,6	12,9
	DIETA	Filetes de perca cozidos com arroz simples (4)	110	5	7	9
	OVO-LACTO	Empadão de lentilhas e soja com cenoura, alho francês e feijão verde laminado (6,12)	147	7	16	5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Gelatina sem açúcar	62/7	0,4/0	13,7/0,5	0,9/1,8
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ manteiga ou doce de fruta 100%/iogurte 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)
QUARTA (14/1)	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	Crema de ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO PRINCIPAL	Ervilhas estufadas com ovos cozidos, cubos de frango e arroz branco (3,12)	221	11,0	21,0	15
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	175	5,8	12,8	17,7
	OVO-LACTO	Ervilhas estufadas com cenoura, brócolos e ovos escalfados (3,12)	176	8	21	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

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (15/1)	REFORÇO	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
	SOPA	Crema de curgette	61	6,5	24,2	8,9
	PRATO PRINCIPAL	Massada de peixe com brócolos e cenoura (1,4)	449	8,6	35,3	38,8
	DIETA	Maruca cozida com batata e couve flor (4)	333	9,7	32,1	28,6
	OVO-LACTO	Salada colorida de brócolos (cenoura, cebola, tomate maçã e queijo) (7)	356	6,4	49,7	12,2
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/iogurte 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)
SEXTA (16/1)	REFORÇO	Pãozinho de centeio c/ manteiga ou queijo sem gordura/iogurte 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
	SOPA	Canja (1)	70,5	6,2	14	11,7
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa (12,14)	524,7	12,1	57,2	35,3
	DIETA	Bifinhos de vaca grelhados com massa (1)	274,9	2,1	36	26,1
	OVO-LACTO	Salteado de rebentos de soja com feijão frade e couve com quinoa aromatizada com coentros (6)	263	9,8	45	10,7
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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 frade 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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (19/1)	REFORÇO	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
	SOPA	Creme de espinafres e abóbora	70,8	5,6	18,6	3,9
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada, tomate, pimentos, cebola)(7,12)	205	9,8	17,1	1,7
	DIETA	Frango a vapor simples com arroz branco	211	4,7	26,9	14,9
	OVO-LACTO	Empadão de soja com lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, espinafres) (6,7,12)	99	2,3	11,1	6,4
	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)
TERÇA (20/1)	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 cenoura	56	6,4	24,9	8,4
	PRATO PRINCIPAL	Salada de tintureira com batata, nabo, abóbora e couve flor (4)	161	3	24	9
	DIETA	Pescada no forno simples com batata, nabo, abóbora e couve flor cozida (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Seitan com coentros, batata, abóbora nabo e couve flor (1,6)	115	7	9	4
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Mousse de chocolate (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	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)	REFORÇO	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
	SOPA	Creme de nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO PRINCIPAL	Arroz xau xau (frango) e salada de tomate (1,3,6)	451	29,1	28,7	17,7
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz, salada de tomate	274	8,3	24,8	24
	OVO-LACTO	Arroz xau xau (ovo) e salada de tomate (1,3,6)	300	12,3	32,7	13,5
	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)
QUINTA (22/1)	REFORÇO	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
	SOPA	Creme de brócolos	86,9	3,5	18,2	4,0
	PRATO PRINCIPAL	Lombo de escamudo com molho de citrinos no forno com batata cozida (4)	102	2,9	9,8	8,8
	DIETA	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura (4)	232	5,5	21,7	22,7
	OVO-LACTO	Empadinhas de cogumelos (1,3,7,12)	265	15	28	4
	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)
SEXTA (23/1)	REFORÇO	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
	SOPA	Creme de feijão e nabijas	126	3,15	18,6	8,8
	PRATO PRINCIPAL	Frango de fricassé com lacinhos (1,3,7,12)	435	11,5	49,6	30,9
	DIETA	Peito de peru grelhado com arroz	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Peixinhos da horta (1,3,7)	484	28	45,3	22
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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 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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (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, beringela 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, 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) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos