

SEGUNDA (29/6)	FERIADO					

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (30/6)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de legumes	28	0,5	4,3	1,0
	PRATO PRINCIPAL	Corvina ao forno com batata a murro e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby) (4)	670	24,44	54,9	43
	DIETA	Dourada grelhada com fusilli e espinafres cozidos (1,4)	303	6,9	31,9	26,9
	OVO-LACTO	Seitan ao forno com batata a murro e legumes cozidos (1,6)	369	10,6	50,6	28,7
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudim de baunilha (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	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)
QUARTA (1/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pão de mistura c/ manteiga ou peru/Sumo 100% fruta (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	Creme de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO PRINCIPAL	Almofadinhas de carne com arroz de espinafres (1,6,7,12)	548	20,1	70	14,8
	DIETA	Bifinhos de frango grelhados com arroz e brócolos saltados	378	8,8	40,6	32,8
	OVO-LACTO	Tarte de courgette, ervilhas, cenoura e ovo (1,3,6,7,12)	178,6	7,4	6,8	20,1
	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 (2/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/iogurte sem açúcares (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de couve-flor	93,75	6	24,3	8,9
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Brás (3,4,7,12)	472	34,8	30	15
	DIETA	Filetes de perca ao forno com batata, cenoura e couve-flor cozida (1,4)	110,3	0,86	11,22	13,64
	OVO-LACTO	Alho francês à Brás (3,7,12)	140,2	6,54	13,99	6,09
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou peru/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

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA-FEIRA (3/7)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de sementes com queijo ou manteiga/Sumo 100% fruta (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 ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO PRINCIPAL	Frango de fricassé com cotovelinhos (1,3,7,12)	435	11,5	49,6	30,9
	DIETA	Peito de peru grelhado com cotovelinhos e courgette assado (1)	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	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples, sumo 100% fruta** ou **iogurte sem adição de açúcar**.

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 rijas; (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 (6/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ fiambre de peru ou queijo/Sumo 100% (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	Creme de curgette	61	6,5	24,2	8,9
	PRATO PRINCIPAL	Rolo de carne com arroz de espinafres (1,3,7,10,12)	309	11,5	22,1	25,6
	DIETA	Bifinhos de vaca grelhados, arroz de espinafres e cenoura cozida (1,12)	284	7,6	23,9	28,1
	OVO-LACTO	Guisado de ervilhas, cenoura, alho francês e curgette (12)	60	2,4	6,5	2,3
	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 (7/7)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de feijão verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO PRINCIPAL	Choco à Algarvia com batata assada a murro (14)	253	6,14	25,4	22,9
	DIETA	Red fish cozido com batata-doce e brócolos cozidos (4)	229,7	7,6	21,2	27,8
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com espinafres, feta, cenoura e tofu (6,7)	259,8	6,3	15,1	4
	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	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 (8/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Sumo 100% fruta (1,7,8)	62/209/154	0,4/1,84/3,02	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	Crocantes de frango com arroz de cenoura (1,3,7,10)	246	3,3	48,4	4,5
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida (1,3,7,10,14)	190	1,8	23,2	19
	OVO-LACTO	Crepes de tofu (1,3,6,7)	265	10,5	32,4	8,1
	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

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (9/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/ Leite branco (1,3,6)	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	Lombo de salmão ao forno com mostarda e mel e batata doce assada (4,10)	508,1	23,4	78,2	14,3
	DIETA	Abrócea cozida com arroz e feijão-verde (1,4)	101,6	0,11	10,62	14,64
	OVO-LACTO	Gratinado de tofu com legumes e batata ao forno (6,7,10)	480	18	52	24
	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 (10/7)	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	Creme de nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa (1,7,9,12)	503	21,7	44,7	31,2
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com esparguete e brócolos cozidos (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Guisado de ervilhas, cenoura, alho francês e curgette (12)	60	2,4	6,5	2,3
	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

*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples, sumo 100% fruta** ou **iogurte sem adição de açúcar**.

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) Tremoço; (14) Moluscos

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (13/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Sumo 100% fruta (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 assado com molho de citrinos e ervas provençaise com arroz de cenoura (1,10)	380	11,6	33,4	34,4
	DIETA	Bifinhos de peru grelhados com arroz simples e cenoura cozida	425	16,2	38,2	30,8
	OVO-LACTO	Quiche de cogumelos, brócolos e espinafres (1,3,7,12)	554	13,4	79,1	21,2
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centelo c/ queijo ou fiambre de peru/iogurte 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 (14/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Leite branco (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 brócolos	86,9	3,5	18,2	4,0
	PRATO PRINCIPAL	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, ovo, cebola, azeitonas) (3,4)	214	5,5	19,2	21,2
	DIETA	Filetes de perca a vapor com arroz simples e brócolos cozidos (4)	110,3	0,86	11,22	13,64
	OVO-LACTO	Guisado de grão, cenoura, couve lombarda e batata	403	9,7	58	20
	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

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUARTA (15/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/iogurte sem açúcar (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Perna de peru ao forno com molho de limão, massa e salada de tomate (1,3,10,12)	528,2	26,9	37,5	32,2
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com cotovelinhos e legumes cozidos (1)	268	8,4	23,3	23,6
	OVO-LACTO	Stroganoff de seitan com cogumelos e massa (1,7,12)	281,4	5,32	33,7	24,46
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centelo c/ queijo ou fiambre de peru/iogurte 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 (16/7)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura com queijo ou manteiga/Leite branco (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	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO PRINCIPAL	Calamares com arroz de tomate (1,3,4,7,9)	355,3	18,3	12,9	34,4
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	117,2	0,81	11,7	14,5
	OVO-LACTO	Salada de seitan, penne, brócolos, ovo e salsa (1,3,6,9)	212,1	7,63	12,06	23,38
	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 (17/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de feijão vermelho	126	6,48	26,9	10,1
	PRATO PRINCIPAL	Lasanha de carne de vaca e salada (1,3,7,9)	205	12,4	9,2	7,7
	DIETA	Bifes de frango grelhados com penne e espinafres cozidos (1,12)	287	6	33,7	24,1
	OVO-LACTO	Beringela recheada com tofu, cenoura, milho e gratinada com queijo (6,7,10,12)	102	5	7,8	5,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centelo c/ queijo ou manteiga/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

*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples**, **sumo 100% fruta** ou **iogurte sem adição de açúcar**.

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 (20/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Leite (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 grão-de-bico	97,65	6,73	26,31	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de aves e salada de alface com couve roxa (2,4,6,10,12,14)	205	12,4	9,2	7,7
	DIETA	Bife de peru a vapor com fusilli cozido e courgette cozido (1)	268	8,4	23,3	23,6
	OVO-LACTO	Caril de tofu com legumes e arroz simples (6,7,8,10,12)	60	2,4	6,5	2,3
	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 (21/7)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	6,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de alho francês e couve branca	199	7,1	25,14	8,4
	PRATO PRINCIPAL	Pescada à Gomes de Sá (3,4,7)	443,9	15	37,9	36,6
	DIETA	Filetes de escamudo ao forno com arroz e couve-flor cozida (4)	206	6,5	22,5	20,2
	OVO-LACTO	Quiche de cogumelos, brócolos e espinafres (1,3,7,12)	554	13,4	79,1	21,2
	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 (22/7)	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 repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO PRINCIPAL	Lombinhos de porco recheados com espinafre e arroz de grelos (7)	432	11,0	23,5	44
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz e brócolos cozidos	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Gratinado de tofu com legumes e batata ao forno (6,7,10)	480	18	52	24
	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 (23/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem adição de açúcares/Sumo 100% (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de lentilhas e abóbora	167	3,6	22,05	9,9
	PRATO PRINCIPAL	Douradinhos ao forno com arroz de legumes (couve-flor, brócolos e cenoura baby) (4)	670	24,44	54,9	43
	DIETA	Dourada grelhada com fusilli e mix de legumes a vapor (1,4)	303	6,9	31,9	26,9
	OVO-LACTO	Selitan ao forno com batata a murro e legumes cozidos (1,6)	369	10,6	50,6	28,7
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centelo c/ queijo ou fiambre de peru/iogurte 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 (24/7)	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 legumes	28	0,5	4,3	1,0
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de peru com molho de cogumelos e arroz de coentros (7,10)	258	4,0	25,0	17
	DIETA	Bifes de peru grelhado com arroz branco e espinafres cozidos	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Estufado de lentilhas e cogumelos e arroz de coentros com salada de alface e pepino (12)	460	9,2	62,4	24,2
	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

*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples**, **sumo 100% fruta** ou **iogurte sem adição de açúcar**.

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 rijas; (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 (27/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem adição de açúcar/Leite branco(1,3,7)	62/232	0,4/10,96	13,7/20,2	0,9/7,56
	SOPA	Creme de alho francês	94	6,7	24,44	6,9
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa (12,14)	524,7	12,1	57,2	35,3
	DIETA	Bifinhos de vitela grelhados com macarrão e cenoura couve de bruxelas cozida (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	Bolinha de centeio 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)
TERÇA (28/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pão de mistura c/ manteiga ou peru/Sumo 100% fruta (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	Creme de abóbora	51,5	6,4	23,6	8
	PRATO PRINCIPAL	Pudim de atum com salada de tomate e alface (1,3,4,12)	208,4	5,09	25,25	22,32
	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/Gelatina sem açúcar	62/7	0,4/0	13,7/0,5	0,9/1,8
	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 (29/7)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/iogurte sem açúcares (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer de vaca com puré e salada de beterraba (1,2,3,4,7)	151	11,0	5,0	13
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com espirais e mix de legumes a vapor (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	Pão de mistura com queijo ou manteiga/Sumo 100% fruta/iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	155/142	3,1/0,2	22,9/5,2	7,8/74,6

QUINTA (30/7)	COLÉGIO FECHADO					

SEXTA-FEIRA (31/7)	COLÉGIO FECHADO					

*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar.**

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