

|                |         |  |  |  |  |  |
|----------------|---------|--|--|--|--|--|
| 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/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) |
| 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 salteados                                     | 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                                              | 173            | 2,3         | 31             | 6,3           |

|              |                 |                                                                                     | 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/ogurte 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/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   |

|                   |                 |                                                                                   | 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                                | 173            | 2,3         | 31            | 6,3           |

\*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples**, **sumo 100% fruta** ou **ogurte 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            | Crema 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            | Crema 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                   | 173        | 2,3         | 31       | 6,3           |

|              |                 |                                                                                              | 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 | 0,4/11,84/3,02 | 13,7/22,6/22,9 | 0,9/2,48/7,76 |
|              | SOPA            | Crema 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            | Crema 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           | Abrótea 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/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) |
|--------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| SEXTA (10/7) | REFORÇO         | Pãozinho de centeio c/ manteiga ou queijo sem gordura/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   |
|              | SOPA            | Crema 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                                       | 173            | 2,3          | 31            | 6,3           |

\*O reforço e o lanche são sempre acompanhados por uma **bebida**, nomeadamente: **leite simples**, **sumo 100% fruta** ou **ogurte 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 centeio 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                              | 173        | 2,3         | 31        | 6,3           |

|               |                 |                                                                               | 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                              | 173        | 2,3         | 31        | 6,3           |

\*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 rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

# PRÉ-ESCOLAR E 1º CICLO - SEMANA 4

## 20/7 - 24/7

|                |                 |                                                                                    | 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                   | 173        | 2,3         | 31       | 6,3           |

|               |                 |                                                                              | 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       | 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                                                                | 62             | 0,4         | 13,7          | 0,9           |
|               | LANCHE          | Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/ogurte 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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                                       | 173            | 2,3         | 31            | 6,3           |

\*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 (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          | Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)                                   | 173        | 2,3         | 31        | 6,3           |

|               |                 |  |  |  |  |  |
|---------------|-----------------|--|--|--|--|--|
| 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 rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos