

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (28/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite Branco (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO	Massada de carne com ervilhas e cenoura (1,3,7,14)	206	8,5	18,7	13
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Empadão de espinafres e cenoura	84	1,3	11,9	7,3
	HORTÍCOLAS	Pimento e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (29/9)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura com queijo ou manteiga/logurte (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 repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) (3,4)	209	12,9	12,1	9,6
	DIETA	Pescada cozida com arroz simples (4)	303	6,9	31,9	26,9
	OVO-LACTO	Legumes à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa)	320	18,5	28,1	7,8
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura cozidos	48	0,6	9,5	3,8
	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	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (30/9)	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 legumes	28	0,5	4,3	1,0
	PRATO	Coxas de frango no forno com arroz e salada de alface, cenoura e milho	195	4,8	20,8	14
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com massa fusilli cozida (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Caril de feijão branco (feijão, tomate, cenoura, alho francês, espinafres) com arroz (1,8,9,10,11)	212	4,8	30,1	6,5
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (1/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	0,4/11,84/3,02/3,7/22,6/22,5	0,9/2,48/7,76	
	SOPA	Creme de cenoura	56	6,4	24,9	8,4
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade (atum,batata,feijão frade,ovo e cenoura) (3,4)	660,2	29,7	49	48
	DIETA	Dourada grelhada com arroz simples (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Salada de grão, batata, brócolos e cenoura (batata, feta, grão, cenoura, brócolos, alho, salsa e azeite) (7)	522	11,5	73	22,3
	HORTÍCOLAS	Ervilhas e cenoura a vapor	89	0,6	16,6	5,5
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (2/10)	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 cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO	Empadão de carne (vacca e porco) (1,3,6,12)	473,9	16,7	48,4	31,3
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com massa espiral cozida (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Empadão (batata) de seitan e feijão vermelho (1,6)	146	3	13,7	12,8
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.

Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.

As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:

(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.

Nutricionista - Lídia Morcoean - 6191N

SEGUNDA (5/10)
COLÉGIO ENCERRADO

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (6/10)	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 curgette e cenoura	86,8	3,2	12,3	5,9
	PRATO	Crocantes de pescada no forno com arroz de cenoura (4)	244	3,3	48,2	4,4
	DIETA	Abrótea grelhada com arroz simples (4)	218,3	0,8	36	14,6
	OVO-LACTO	Croquetes de espinafres com arroz de cenoura (1,3,6,7,8,11,12,13)	433	28,7	29,7	12,1
	HORTÍCOLAS	Couve-lombarda e cenoura salteados	57	0,5	11,8	3
	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	Cereais de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)	173	2,3	31	6,3

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (7/10)	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	Caldo-verde	86,2	3,3	11,8	6,2
	PRATO	Perna de peru estufada com cenoura e alho francês com massa penne (1,6,10)	448	14,5	40,7	37,9
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne (1)	190	1,8	23,2	19
	OVO-LACTO	Soja estufada com cogumelos, cenoura e alho francês com massa penne (1,6,8,10)	622	10,6	64,4	37,7
	HORTÍCOLAS	Pimento e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (8/10)	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	Pudim de atum (1,3,4,7)	176	3	26,7	11,7
	DIETA	Peixe espada no forno com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com brócolos, feta, cenoura e salsa (1,6,7)	277	20	16	7
	HORTÍCOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,5	2,8
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (9/10)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de sementes com queijo ou manteiga/Leite (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 lentilhas e abóbora	167	3,6	22,05	9,9
	PRATO	Frango à brás (3)	299	12,1	25	22,3
	DIETA	Bifinhos de peru cozidos com arroz branco	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Feijoada vegetariana (feijão, cogumelos, lombardo, cenoura, tomate e louro) com arroz de alho	129	2	18,4	6,2
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.

Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.

As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:

(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.

Nutricionista - Lídia Morcoean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (12/10)	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 nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO	Carbonara de frango e curgette com massa espiral (1,3,7)	374	12,5	48,7	15,8
	DIETA	Bifinhos de peru braseados com arroz simples	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Hambúrguer de grão no forno com massa espiral (1,6,10)	491	7,2	63,7	25,5
	HORTÍCOLAS	Alho-francês e cenoura cozidos a vapor	65	0,6	14	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (13/10)	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 grão de bico	97,65	6,73	26,31	9,72
	PRATO	Salmão no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, milho) (1,4,6)	515	33,4	24	29,1
	DIETA	Filetes de perca a vapor com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Tiras de tofu no forno com sumo de limão e orégãos com arroz de legumes (1,6,10)	293	14,1	39,8	4,8
	HORTÍCOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,5	2,8
	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	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

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (14/10)	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 alho francês	93,5	6,7	24,44	6,88
	PRATO	Lombinhos de porco com batata assada (1,3,6,12)	111	2,7	12,5	8,7
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com massa fusilli (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Tofu salteado com curgete, espinafres, batata e brócolos cozidos (1,6)	73	3,3	5,7	4,6
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,5	3,8
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (15/10)	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 cenoura	56	6,4	24,9	8,4
	PRATO	Bacalhau com natas (1,4,7)	111	6		
	DIETA	Salmão a vapor com arroz simples (4)	198,4	2,54	23,45	19,72
	OVO-LACTO	Empadão de soja e espinafres (soja granulada, espinafres, tomate, cebola, alho e azeite) (1,6,8)	326	6,2	31,3	30,4
	HORTÍCOLAS	Pimento e curgete salteados	45	0,7	8	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

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (16/10)	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	Canja de frango com massinhas	70,5	6,2	14	11,7
	PRATO	Frango de fricassé com esparguete (1,3,7,12)	535	20,9	48,9	36,1
	DIETA	Bifes de vaca grelhados com arroz branco	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Salada de três feijões (com feijão, cenoura, salsa, feta, brócolos, espinafres) (7)	383	5,9	65,9	14,9
	HORTÍCOLAS	Brócolos e couve-flor cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.

Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.

As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:

(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.

Nutricionista - Lídia Morcoean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (19/10)	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	Sopa de feijão com repolho	219	3,8	36,1	10,1
	PRATO	Crocantes de frango no forno com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,10,14)	527	17,9	69,9	19,7
	DIETA	Bifinhos de peru braseados com massa fusilli (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Crepes de legumes no forno com arroz de ervilhas (1,2,3,4,6,7,9,10,12)	386	5,1	72,4	9,6
	HORTÍCOLAS	Alho-francês e cenoura cozidos a vapor	65	0,6	14	2,5
	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 (1,6,7,8,12)	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (20/10)	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 grão com espinafres	229	5,5	33,8	10,5
	PRATO	Massada de peixe com tomate e pimento (1,4)	371	4,6	46	35,3
	DIETA	Dourada grelhada com arroz simples (4)	303	6,9	31,9	26,9
	OVO-LACTO	Ratatouille de grão (beringela, alho-francês, tomate, pimento, grão) com massinhas (1,6,10)	364	5,7	43,8	15,1
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (21/10)	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 legumes (couve portuguesa, cenoura e abóbora)	104	3,4	15,4	2,9
	PRATO	Coxa de peru ao forno com puré de batata com ervas aromáticas (7,12)	120	4,5	11,4	7,6
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Salada de quinoa (quinoa, feta, ervilha, feijão verde, brócolos, cenoura, cebola, louro e azeite) (7)	229	4,6	36,6	7,7
	HORTÍCOLAS	Pimento e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (22/10)	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 e cenoura (Juliana)	96	3,2	13,8	2,8
	PRATO	Salada de abrótea com batata, grão, ovo, cenoura e feijão-verde (3,4)	332	5,2	41,7	28,4
	DIETA	Redfish cozido com arroz simples (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão verde e coentros)	69	1,7	8	3,3
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,5	3,8
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (23/10)	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 curgette e cenoura	86,8	3,2	12,3	5,9
	PRATO	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa farfalle (1,6,12)	397,2	16,5	30,7	30,9
	DIETA	Peito de peru a vapor com arroz simples (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Hambúrguer de espinafres no forno com massa farfalle (1,6,10)	491	7,2	63,7	25,5
	HORTÍCOLAS	Couve-lombarda e cenoura cozidos	57	0,5	11,8	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

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.

Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.

As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:

(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.

Nutricionista - Lídia Morcocean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (26/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Leite (1,7,8)	62/209/154	4/11,84/3,0 3,7/22,6/22,0,9/2,48/7,76		
	SOPA	Creme de feijão e nabijas	126	3,15	18,6	8,8
	PRATO	Cubinhos de peru com ervilhas e cenoura e massa fusilli (1)	393	13,8	35,7	30,9
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com arroz simples (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Caril de grão com espinafres	534	13,2	46,3	20,2
	HORTÍCOLAS	Legumes incorporados no prato	---	---	---	---
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (27/10)	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 alface	90	3,2	12,6	2,5
	PRATO	Tiras de choco com arroz de feijão (14)	288	5,9	21,3	37,2
	DIETA	Perca grelhada com arroz simples (4)	198,4	2,54	23,45	19,72
	OVO-LACTO	Tarte de curgette, ervilhas, cenoura e ovo (1,3,6,7,12)	178,6	7,4	6,8	20,1
	HORTÍCOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,5	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudim de chocolate (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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (28/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	4/11,84/3,0 3,7/22,6/22,0,9/2,48/7,76		
	SOPA	Creme de couve-flor	93,75	6	24,3	8,9
	PRATO	Almofadinhas de carne com batata ao forno (1,6,7,12)	548	20,1	70	14,8
	DIETA	Bifinhos de peru braseados com massa fusilli (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Feijão branco estufado com tomate, cogumelos e pimentos com batata (1,6,10)	565	14,3	75,8	23,3
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (29/10)	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 feijão verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO	Pescada ao forno com alho, limão e orégãos com arroz de tomate (4)	351	7,3	42,6	15,3
	DIETA	Dourada grelhada com arroz simples (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	13,2
	HORTÍCOLAS	Beringela e courgette salteados	50	0,7	9,5	2,5
	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)		
SEXTA (30/10)	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 repolho		81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (1)		503	21,7	44,7	31,2
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz cozido		225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Bolonhesa de soja com esparguete (1,6)		331	5,2	44,1	25,3
	HORTÍCOLAS	Espinafres e cenoura cozidos		48	0,6	9,5	3,8
	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

Salada (3 variedades): entre tomate, alface, pepino, cenoura, milho, couve-roxa, beterraba, feijão-frade, macedónia, legumes salteados e couve-galega.

Reforço e lanche: acompanhados por bebida (leite simples, sumo 100% fruta ou iogurte sem adição de açúcar) e diferentes variedades de pão e bolachas.

As ementas poderão sofrer alterações. Elaboradas de acordo com a Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação. A refeição contém ou pode conter:

(1) glúten; (2) crustáceos; (3) ovos; (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.

Nutricionista - Lídia Morcoean - 6191N