

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (28/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amarelinho c/ queijo/leite Branco (7)	82/232	0,4/10,9	13,7/20,2	8,9/7,8
	SOPA	Sopa de lombardo	200,9	2,9	26,2	15,2
	PRATO	Momada de carne com anilhas e cenoura (1,3,7,14)	206	8,5	18,7	13
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,9	23,9	24,9
	OVO-LACTO	Empadão de espinafres e cenoura	84	1,3	11,9	7,3
	HORTÍCOLAS	Alimento e cougette grelhados	45	0,7	8,3	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de cenoura c/ queijo ou flocos de milho sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/42	3,1/1,7/0,2	22,8/23,1/5,2	7,8/7,3/4,8

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (29/9)	REFORÇO	Fritas de cenoura/Pão de melado com queijo ou manteiga/gurte (1,7,8)	36/155,8/210,8	0,3/0,26/12	8,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de repolho	81,8	5,9	21,2	6,4
	PRATO	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) (3,4)	209	12,8	12,1	9,6
	DIETA	Peixeado cozido com arroz simples (4)	303	6,9	31,9	28,9
	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/Fudim de baunilha (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	8,9/2,9
	LANCHE	Leite branco/flocos de amarelinho com queijo c/ baço tem em gelaria (7)	47/222	1,6/10,9	4,8/20,2	3,3/7,4

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (30/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amarelinho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	82/232	0,4/10,9	13,7/20,2	8,9/7,8
	SOPA	Creme de legumes	28	0,5	4,3	1,0
	PRATO	Costas de frango no forno com arroz e salada de alface, cenoura e milho	195	4,8	28,8	14
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com massa fusilli cozida (12)	293	5,5	23,9	24,9
	OVO-LACTO	Caril de feijão branco de grão, tomate, cenoura, alho-francês, espinafres com arroz (1,8,9,10,11)	212	4,8	38,1	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	Cereal 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/Bolacha de amarelinho c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	3,4/11,84/3,02	3,7/22,6/22,1	5,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de cenoura	56	6,4	24,9	8,4
	PRATO	Salada de arroz com feijão-frade (arroz/batata, feijão frade, ovo e cenoura) (3,6)	860,2	29,7	49	48
	DIETA	Dourada grelhada com arroz simples (4)	101	3	6	8
	OVO-LACTO	Salada de grão, batata, brócolos e cenoura (batata, feijão, grão, cenoura, brócolos, alho, salsa e azeite) (7)	522	11,5	73	22,7
	HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura a vapor	89	0,8	16,6	5,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de amarelinho c/ queijo sem gordura/leite branco (7)	232/127	12,8/1,4	20,2/4,9	7,6/3,2

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (2/10)	REFORÇO	Fritas de cenoura/bolacha de amarelinho c/ queijo/leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	8,1/20,2	0,8/7,6
	SOPA	Creme de cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO	Empadão de carne (vacca e porco) (1,3,8,12)	473,9	16,7	48,4	31,3
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com massa espiral cozida (12)	293	5,5	23,9	24,9
	OVO-LACTO	Empadão (batata) de sardinha e feijão vermelho (1,8)	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	Cereal 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 - Lúcia 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 courgette e cenoura	86,8	3,2	12,3	5,9
	PRATO	Croquetes de pescada no forno com arroz de semeara (4)	244	3,3	48,2	4,4
	DIETA	Abóbora grelhada com arroz; sopas (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	26,7	26,7	12,1
	HORTÍCOLAS	Couve-lombarda e cenoura salteados	57	0,3	11,8	3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Mousse de chocolate (1,3,7)	60/96	0,6/1,4	13,3/18	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)	62/158/210,8	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	Peixe de peru estufado 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 (1,3,8,10)	622	10,6	64,4	37,7
	HORTÍCOLAS	Pineto e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Bolachas de amido milho com queijo c/ baixo teor em gordura (7)	47/232	1,8/10,9	4,5/20,2	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 amido 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	91,23	8,33	23,22	7,44
	PRATO	Pudim de abom (1,3,4,7)	176	8	26,7	11,7
	DIETA	Peixe espada no forno com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Salada de quinua com brócolos, feijão, cenoura e salsa (1,6,7)	277	20	18	7
	HORTÍCOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	6,4	11,5	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de mistura c/ queijo ou peru/iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/9,2	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	Fritas de cenoura/Pão de sementes com queijo ou manteiga/leite (1,7,8)	33/155,8/210,8	0,3/3,26/12	6,1/21,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Creme de lentilhas e abóbora	187	3,6	22,05	9,9
	PRATO	Frango à brás (3)	299	15,1	25	23,3
	DIETA	Bifinhos de peru cozidos com arroz branco	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Fritada vegetariana (feijão, cogumelos, lombardo, cenoura, tomate e couro) com arroz de alho	129	2	18,4	6,2
	HORTÍCOLAS	Couve-flor e brócolos cozidos	54	6,7	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 - Lúcia Morcocean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (12/10)	REFORÇO	Falitos de cenoura/Bolacha de amido/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	8,1/20,2	8,8/7,8
	SOPA	Crema de roto e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO	Cartomaria de frango e corgete com massa espíral (1,3,7)	374	12,3	48,7	13,8
	DIETA	Batatas de aipo braseadas com arroz simples	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Hambúrguer de grão no forno com massa espíral (1,6,12)	491	7,2	63,7	25,5
	HORTICOLAS	Alho francês e cenoura cozidos a vapor	45	0,6	14	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	82	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de centeio c/ marmelo ou doce de fruta 100% iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	154,2/143,2/142	3,1/1,7/1,2	22,9/23,1/19,2	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 milho 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 grão de bico	97,65	4,73	26,31	6,72
	PRATO	Salmão no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, milho) (1,4,8)	515	33,4	24	23,1
	DIETA	Fritas de peixe a vapor com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	28,1
	OVO-LACTO	Tiras de tofu no forno com sumo de limão e origãos com arroz de legumes (1,6,10)	295	14,1	38,8	4,8
	HORTICOLAS	Pepeño e cenoura salteados	55	0,4	11,3	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Leite crema (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	8,9/2,8
	LANCHE	Falitos de cenoura/Bolacha de amido/milho c/ queijo/Leite Branco (7)	36/232	0,3/10,9	8,1/20,2	8,8/7,8

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (14/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/ Leite branco (1,3,8)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	8,8/7,8
	SOPA	Crema de alho francês	83,5	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	Batatas de frango a vapor com massa frita (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Tofu salteado com cogumelos, espinafres, batata e brócolos cozidos (1,6)	73	3,3	5,7	4,6
	HORTICOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	9,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	82	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Cereal 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/ marmelo ou queijo sem gordura/legume sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/239,2/142	3,1/1,4/0,2	22,9/22,6/19,2	7,8/2,5/4,6
	SOPA	Crema de cenoura	56	0,4	24,9	8,4
	PRATO	Sacafrão com milho (1,4,7)	111	6		
	DIETA	Salmão a vapor com arroz simples (4)	198,4	2,34	23,45	19,72
	OVO-LACTO	Empedado de soja e espinafres (soja granulada, espinafres, tomate, cebola, alho e azeite) (1,6,8)	326	6,2	31,3	36,4
	HORTICOLAS	Pineto e cogumelos salteados	45	0,7	8	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	82	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de amido/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/57	10,9/1,6	30,2/14,9	7,6/2,3

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (16/10)	REFORÇO	Falitos de cenoura/Bolacha de amido/milho c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/10,9	8,1/20,2	8,8/7,8
	SOPA	Carpa de frango com massinhas	78,5	6,2	14	11,7
	PRATO	Frango de tricana com esparguete (1,3,7,12)	625	28,8	48,9	36,1
	DIETA	Bife de vaca grelhado com arroz branco	351	18,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Salada de três feijões (com feijão, cenoura, salsa, feta, linçolas, espinafres) (7)	389	5,9	65,9	14,5
	HORTICOLAS	Brócolos e couve-flor cozidos	54	0,7	18,4	4,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	82	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Centeio de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)	172	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 - Lúcia Morcoean - 6191N

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (19/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amarelinho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	8,9/7,8
	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	18,7
	DIETA	Bifeinhos 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)	388	5,1	72,4	9,6
	HORTICOLAS	Alho-francês e cenoura cozidos a vapor	95	0,6	14	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de cenoura c/ queijo ou flocos de milho sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/40	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 cenoura c/ manteiga ou queijo/Leite branco (1,7,8)	62/209/154	1,4/1,84/3,01	13,7/22,6/22,9	8,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de grão com espinafres	229	5,5	39,8	18,5
	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 (1,6,9)	364	5,7	43,8	15,1
	HORTICOLAS	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	13,3/5	0,9/0
	LANCHE	Cereal de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)	173	2,3	21	6,3

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (21/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha sem apicantogarte sem apicar (1,3,4)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	8,9/7,8
	SOPA	Creme de legumes (couve portuguesa, cenoura e abóbora)	104	5,4	15,4	2,9
	PRATO	Caril de peru ao forno com puré de batata com ervas aromáticas (7,12)	120	4,5	11,6	7,6
	DIETA	Bifeinhos de frango a vapor com arroz cozido simples (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Salada de quinoa (cuscuz, beterraba, ervilha, feijão verde, brócolos, cenoura, cebola, louro e azeite) (7)	229	4,6	36,6	7,7
	HORTICOLAS	Pimento e courgette grelhados	45	0,7	8,1	2,3
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de cenoura c/ queijo ou flocos de milho sem açúcar adicionado (1,6,7,8,12)	154,2/143,2/40	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	Pão 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)	98	3,2	13,8	2,8
	PRATO	Salada de abóbora com batata, grão, ovo, cenoura e feijão-verde (3,4)	332	5,2	41,7	28,4
	DIETA	Pastilha cozida com arroz simples (4)	101	5	4	8
	OVO-LACTO	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão verde e coentros)	69	1,7	8	3,3
	HORTICOLAS	Espinafres e cenoura salteados	48	0,6	8,5	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Leite branco/Soladas de amarelinho com queijo c/ baixo teor em gordura (7)	47/232	1,6/10,9	4,9/20,2	5,3/7,8

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (23/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de amarelinho c/ queijo/Sumo 100% fruta (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	8,9/7,8
	SOPA	Creme de cougette e cenoura	88,8	3,2	12,3	5,9
	PRATO	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa farfalle (1,6,12)	307,2	16,5	30,7	30,9
	DIETA	Peto 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	62,7	25,5
	HORTICOLAS	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	Cereal de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)	173	2,3	21	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)	M.C (g)	P (g)	
SEGUNDA (26/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pásmino de cereais c/ manteiga ou queijo/Leite (1,7,8)	62/209/154	4/11,34/3,0	3,7/22,6/22/3,9/2,48/7,76	
	SOPA	Crema de feijão e nabéas	126	3,15	16,6	6,8
	PRATO	Cabrilhos de peru com ervilhas e cenoura e massa fusilli (1)	393	13,8	35,7	30,9
	DIETA	Bilfinhos de frango a vapor com arroz simples (1)	225,3	4,5	38,4	36,8
	OVO-LACTO	Caril de grão com espinafres	534	13,2	46,3	21,2
	HORTICOLAS	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)	43/171	1,6/6,6	6,9/28,1	7,6/2,7

		V.E (kcal)	L (g)	M.C (g)	P (g)	
TERÇA (27/10)	REFORÇO	Ralado de cenoura/bolacha de amendoim c/ queijo/Leite branco (7)	36/232	0,3/18,9	6,1/26,2	3,8/7,6
	SOPA	Crema de alface	90	3,2	12,6	2,5
	PRATO	Tiras de choco com arroz de feijão (14)	388	5,9	21,3	37,2
	DIETA	Peixe grelhado com arroz simples (4)	198,4	2,54	23,46	19,72
	OVO-LACTO	Torta de cangote, ervilha, cenoura e ovo (1,3,6,7,12)	178,0	7,4	6,8	30,1
	HORTICOLAS	Repolho e cenoura salteados	55	0,4	11,5	2,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Pudim de chocolate (1,3,7)	62/66	0,4/1,4	13,7/16	8,8/2,9
	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)	M.C (g)	P (g)	
QUARTA (28/10)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pásmino de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	4/11,34/3,0	3,7/22,6/22/3,9/2,48/7,76	
	SOPA	Crema de couve-flor	93,75	6	24,3	8,9
	PRATO	Almoçadinhas de carne com batata ao forno (1,6,7,12)	548	20,1	70	14,8
	DIETA	Bilfinhos de peru braseados com massa fusilli (1)	338	8,52	28,4	34,1
	OVO-LACTO	Feijão branco estufado com tomate, cogumelos e pimentos com batata (1,6,10)	565	14,3	75,8	23,3
	HORTICOLAS	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	Cereal de milho sem açúcar adicionado/Leite (1,7)	173	2,3	31	6,2

		V.E (kcal)	L (g)	M.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	0,4/18,9	13,7/20,2	8,8/7,6
	SOPA	Crema de feijão verde	95,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO	Reizado ao forno com alho, limão e orégãos com arroz de tomate (4)	351	7,3	42,6	15,1
	DIETA	Ovinado grelhado com arroz simples (4)	206	6,5	22,5	20,2
	OVO-LACTO	Queijo de cogumelos, brócolos e espinafres (1,3,3,12)	554	15,4	79,1	18,2
	HORTICOLAS	Beringela e cougote salteados	50	0,7	9,5	3,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolacha de leite c/ queijo ou fiambre de peru/igreja sem açúcar adicionado (1,4,7,6,12)	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)	M.C (g)	P (g)		
SEXTA (30/10)	REFORÇO	Alfios de cenoura/Pão de mistura com azeite 100% fruta ou manteiga (1,7,8)		36/155,8/219,8	0,3/5,26/12,6	1,2/1,8/21,5	0,8/3,7/9
	SOPA	Crema do repolho		81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO	Esparguete à bolonhesa (1)		902	21,7	46,7	31,3
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz cozido		225,3	4,5	38,4	36,8
	OVO-LACTO	Bolinhosa de soja com esparguete (1,6)		331	5,2	44,1	25,1
	HORTICOLAS	Espinafres e cenoura cozidos		48	0,6	9,9	3,8
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época		62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Cereal de milho com açúcar adicionado/Leite (1,7)		173	2,3	31	6,2

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 - Lúcia Morcoean - 6191N