

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (4/5)	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	Medalhões de peru ao forno com puré de batata (1,7)	278	5,4	30,4	26
	DIETA	Peito de frango braseado com fusilli e cenoura baby cozida (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Tortilha de tofu e legumes no forno (1,6)	629	27,2	71,1	24,9
	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 (5/5)	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 repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO PRINCIPAL	Pescada à Gomes de Sá (3,4,7)	443,9	15	37,9	36,6
	DIETA	Peixe espada no forno com mix de legumes a vapor e batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Crocante de legumes assados com broa de milho (1)	369	10,6	50,6	28,7
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Gelatina sem açúcar	62/7	0,4/0	13,7/0,5	0,9/1,8
	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 (6/5)	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	Caldo verde (1,6,12)	86,2	3,3	11,8	6,2
	PRATO PRINCIPAL	Hambúrguer de vaca com arroz primavera (1,3,6,10,12)	378	18,5	26,0	25,5
	DIETA	Bifes de peru a vapor com arroz simples e brócolos cozidos	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Feijoada de cogumelos (1,6,12)	238,1	5,81	22,48	9,9
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Guardanapos/iogurte sem açúcar adicionado (1,7,8)	155/42	3,1/0,2	22,9/5,2	7,8/7,6

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (7/5)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura 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 abóbora	51,5	6,4	23,6	8
	PRATO PRINCIPAL	Choco grelhado com batata assada a murro (14)	253	6,14	25,4	22,9
	DIETA	Maruca cozida com arroz simples e espinafres 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	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)
SEXTA-FEIRA (8/5)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Leite (7)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de brócolos com salsa	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa (12,14)	524,7	12,1	57,2	35,3
	DIETA	Bifinhos de vaca grelhados com massa cotovelinhos e couve-flor cozida (1)	274,9	2,1	36	26,1
	OVO-LACTO	Salsicha com couve lombarda (1,6,7,10,12)	263	9,8	45	10,7
	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 rija; (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 (11/5)	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 espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO PRINCIPAL	Crocantes de frango com arroz de cenoura (1,3,7,10)	246	3,3	48,4	4,5
	DIETA	Bife de peru grelhado com penne e espinafres cozidos (1)	386	8,9	46,5	33,2
	OVO-LACTO	Salteado de soja e legumes com arroz de cenoura (6,12)	463	8,9	52	28
	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 (12/5)	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 couve-flor	93,75	6	24,3	8,9
	PRATO PRINCIPAL	Pudim de atum com salada de tomate e alface (1,3,4,12)	208,4	5,09	25,25	22,32
	DIETA	Perca grelhada com arroz simples e feijão-verde (4)	198,4	2,54	23,45	19,72
	OVO-LACTO	Ratatouille de legumes (beringela, curgete, cenoura) (9)	288	5,7	43	16,78
	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 (13/5)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Sumo 100% fruta (1,7,8)	62/209/154	0,4/1,184/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Creme de ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa (1,7,9,12)	503	21,7	44,7	31,2
	DIETA	Peito de frango grelhado com esparguete e cenoura cozida (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Beringela recheada com soja, abóbora e espinafres (6,9)	207	12,35	15,5	11,5
	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

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (14/5)	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	61	6,5	24,2	8,9
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura (1,4,7,10)	466,2	10,3	53,1	34,5
	DIETA	Abrótea cozida com arroz simples e couve-flor cozida (1,4)	101,6	0,11	10,62	14,64
	OVO-LACTO	Arroz colorido de seitan com legumes variados (1,3,6,9,12)	412	10,9	51,1	25,4
	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 (15/5)	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 feijão verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO PRINCIPAL	Frango de fricassé com lacinhos (1,3,7,12)	435	11,5	49,6	30,9
	DIETA	Peito de peru grelhado com lacinhos e feijão-verde cozido (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 **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 (18/5)	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 brócolos	86,9	3,5	18,2	4,0
	PRATO PRINCIPAL	Arroz xau xau (frango) e salada de tomate (1,3,6)	451	29,1	28,7	17,7
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz simples e abóbora cozida	274	8,3	24,8	24
	OVO-LACTO	Arroz xau xau (ovo) e salada de tomate (1,3,6)	300	12,3	32,7	13,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo ou fiambre de peru/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 (19/5)	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 feijão e nabijas	126	3,15	18,6	8,8
	PRATO PRINCIPAL	Salada de tintureira com batata, nabo, abóbora e couve flor (4)	161	3	24	9
	DIETA	Pescada no forno com batata doce e couve flor cozida (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Seitan com coentros, batata, abóbora nabo e couve flor (1,6)	115	7	9	4
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época/Mousse de chocolate (1,3,7)	62/96	0,4/1,4	13,7/18	0,9/2,9
	LANCHE	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 (20/5)	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 cenoura	56	6,4	24,9	8,4
	PRATO PRINCIPAL	Jardineira de vitela com macarrão (1,12)	423	30,3	33,8	11,6
	DIETA	Perna de peru cozida com macarrão e brócolos cozidos (1)	160	1,5	5	18
	OVO-LACTO	Jardineira de grão, cenoura, batata doce, feijão verde (12)	567	24,4	74,9	13,8
	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)
QUINTA (21/5)	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	Creme de lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Caldeirada de peixe com pimentos, salada de alface, tomate e coentros (2,4,12,14)	177	6,0	26,0	5
	DIETA	Redfish cozido com arroz simples, cenoura e brócolos cozidos (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	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 (22/5)	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 grão-de-bico	97,65	6,73	26,31	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Peru assado com molho de mel e laranja assado no forno com fusilli (1)	274	10,8	31,3	12,1
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com fusilli e brócolos cozidos (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Tofu assado com molho de mel e laranja com fusilli (1,6)	197	10,1	19,4	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 rija; (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 (25/5)	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 cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO PRINCIPAL	Caril de frango com legumes e arroz de espinafres (1,7)	397,1	9,4	48,5	28,8
	DIETA	Bifinhos de peru com arroz simples e espinafres cozidos (1)	331	5,8	42,6	24,9
	OVO-LACTO	Caril de legumes com arroz de espinafres (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 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 (26/5)	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	Salmão grelhado com batata doce, brócolos e cenoura cozida (4)	372,3	11,9	58,5	13
	DIETA	Pescada cozida com arroz e mix de legumes cozidos (4)	272,2	2,1	36	26,1
	OVO-LACTO	Seitan grelhado com sésamo, batata, brócolos e cenoura cozida (1, 3, 9)	420,9	6,72	56,36	30,86
	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 (27/5)	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 alho francês	68	1	12	2,0
	PRATO PRINCIPAL	Frango com ervas provençe assado no forno com fusilli (1)	274	10,8	31,3	12,1
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com fusilli e feijão-verde (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Legumes no forno com broa (1)	197	10,1	19,4	5,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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 (28/5)	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	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau gratinado com espinafres (1,2,4,7,14)	355,3	18,3	12,9	34,4
	DIETA	Perca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	117,2	0,81	11,7	14,5
	OVO-LACTO	Gratinado de grão com legumes (alho francês, curgette e pimento) (1,6,8,11)	212,1	7,63	12,06	23,38
	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)
SEXTA (29/5)	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 espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO PRINCIPAL	Ervilhas estufadas com ovos cozidos, cubos de vitela e arroz branco (3,12)	221	11,0	21,0	15
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura e feijão-verde cozido	175	5,8	12,8	17,7
	OVO-LACTO	Ervilhas estufadas com cenoura, brócolos e ovos escalfados (3,12)	176	8	21	5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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 rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Dióxido de Enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos