

SEGUNDA (31/8)	COLÉGIO ENCERRADO			
--------------------------	--------------------------	--	--	--

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (1/9)	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	127	2	14	13,0
	PRATO	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e massa espiral (1,12)	268	7,1	23,4	26,9
	DIETA	Bifinhos de vaca grelhados com massa espiral (1,12)	284	7,6	23,9	28,1
	OVO-LACTO	Tirinhas de seitan estufadas com cogumelos e massa espiral (1,6,12)	276	11,3	28,9	14,2
	HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	66	0,7	13,8	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de centeio c/ queijo 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)	
QUARTA (2/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/Sumo 100% fruta (1,7,8)	62/209/154	3,4/1,84/3,02	3,7/22,6/22,50	9,2/48/7,76
	SOPA	Crema de espinafres	57	5,4	23,5	8,0
	PRATO	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha (1,4,6,7)	308	21,4	14,7	14,4
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida (4)	117,2	0,81	11,7	14,5
	OVO-LACTO	Soja com batata palha, cenoura e espinafres (1,5,7)	434	21,4	30,4	29,3
	HORTÍCOLAS	Beringela e courgette cozidos	50	0,7	9,5	2,5
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,5/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (3/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/ Iogurte sem açúcar adicionado (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	Empadão de carne e arroz (vitela picada)	320	16,4	21,6	20,5
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz cozido	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Empadão de soja e espinafres (arroz, soja granulada, espinafres, tomate, cebola, alho e azeite) (1,5,8)	64	4,6	3	2
	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	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (4/9)	REFORÇO	Pãozinho de centeio c/ manteiga ou queijo sem gordura/iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/1,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6
	SOPA	Crema de espinafres e abóbora	70,8	5,6	18,6	3,9
	PRATO	Salada quente de salmão (salmão, cenoura, ervilha, batata, cebola, louro e azeite) (4)	512	29,5	35,9	23,5
	DIETA	Filetes de abrótea a vapor com batata cozida (4)	110,3	0,86	11,22	13,64
	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	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	Bolacha de arroz/milho c/ queijo sem gordura/Leite branco (7)	232/47	10,9/1,6	20,2/4,9	7,5/3,3

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 (7/9)	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	Creme de agrião	61	1,3	9,7	1,2
	PRATO	Perna de peru estufada com cenoura e alho francês com massa fusilli (1,6,10)	448	14,5	40,7	37,9
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com massa fusilli (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Soja estufada com cogumelos, cenoura e alho francês com massa fusilli (1,5,8,10)	622	10,6	64,4	57,7
	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	Bolo/Bolinha de centeio c/ queijo ou manteiga/iogurte sem açúcar adicionado (1,7)	154,2/209,2/42	3,1/11,4/0,2	22,9/22,6/5,2	7,8/2,5/4,6

		V.E (kcal)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (8/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pão de mistura c/ manteiga ou peru (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 curgette	61	6,5	24,2	8,9
	PRATO	Bacalhau de cebolada com arroz de cenoura (4)	377	9,9	47,6	22,9
	DIETA	Redfish cozido com arroz simples (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Arroz de feijão vermelho, pimentos, cenoura, soja (1,6,7)	540	8,3	41,7	24
	HORTÍCOLAS	Pimento e courgette grelhados	45	0,7	8,3	2,3
	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 (9/9)	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 feijão-verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO	Pá de porco assada com sumo de laranja e orégãos com massa penne (1,6,10)	530	28,9	35,7	30,6
	DIETA	Bifinhos de vaca grelhados com massa penne (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Rancho vegetariano (massa, grão, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) (1,6,10)	487	11,2	71,5	18,9
	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	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/logurte 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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUINTA (10/9)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura com queijo ou manteiga/iogurte (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 nabijas	40	1,2	5,8	1
	PRATO	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura com batata estufadas (14)	365	6,4	43,1	21,1
	DIETA	Perca grelhada com arroz simples (4)	198,4	2,54	23,45	19,72
	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 tpo Maria (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 (11/9)	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 ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO	Almôndegas estufadas com molho de tomate e manjerição com arroz de alho	564	23,9	60,3	25,7
	DIETA	Peito de frango a vapor com arro simples (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Hambúrgueres de lentilhas com molho de tomate e orégãos com arroz de alho (1,6,10)	575	10,5	33,6	24,5
	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

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 (14/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/logurte (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 branco	114,4	6,7	29,7	9,5
	PRATO	Coxa de frango assada com ervas aromáticas com esparguete (1,6,10)	486	24	35,7	30,9
	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 esparguete (1,6,10)	565	14,3	75,8	23,3
	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	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)	
TERÇA (15/9)	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 coentros	91	6,55	23,22	7,4
	PRATO	Pescada à gomes de Sá (batata, bacalhau, alho, azeitonas, cebola, azeite e salsa) (3,4)	384	2,1	40,7	26
	DIETA	Robalo a vapor com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Jardineira de lentilhas (batata, lentilhas, ervilhas, cenoura, tomate, cebola e alho)	310	4,2	36,9	6
	HORTÍCOLAS	Brócolos e couve-flor cozidos	54	0,7	10,4	4,1
	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	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
QUARTA (16/9)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Pão de mistura com fiambre de peru/manteiga/iogurte s/ açúcar (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 cenoura	37	0,6	5,8	1,1
	PRATO	Arroz de de aves ao forno	371	12,2	40,1	24,6
	DIETA	Bifes de vaca grelhados com arroz branco	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Tiras de tofu no forno com sumo de limão e orégãos com arroz branco (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	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 (17/9)	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 lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO	Saladinha de atum com feijão frade, ovo, cenoura e batata (3,14)	215	5,1	34,1	7,9
	DIETA	Pescada no forno com arroz simples (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Tortilha de legumes e cogumelos	221	11,9	13,3	15
	HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	66	0,7	13,8	4,1
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Bolinha de mistura c/ queijo ou fiambre de peru/logurte 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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
SEXTA (17/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Bolachas sem açúcar/Leite Branco (1,3,6)	62/232	0,4/10,9	13,7/20,2	0,9/7,6
	SOPA	Creme de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO	Rolo de carne no forno com arroz branco e salada mista (3 variedades) (1,6,12)	561	23,8	56,9	28,5
	DIETA	Peito de frango braseado com macarrão cozidos (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Tofu estufado com curgete, cenoura, couve, arroz branco e salada mista (3 variedades) (1,6)	375	11,9	50,9	13,8
	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	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 (21/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ fiambre de peru ou queijo (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 abóbora	96	5,71	6,79	2,9
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de carne (carne de vitela picada) com manjerição (1,6,10)	525	24,7	40,7	34,2
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz simples (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Esparguete à bolonhesa de lentilhas verdes com majericão (1,6,10)	364	4,7	61,2	16,5
	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	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)	L (g)	H.C (g)	P (g)	
TERÇA (22/9)	REFORÇO	Palitos de cenoura/Bolacha de arroz/milho c/ queijo/Sumo 100% fruta (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	Massada de salmão (massa farfalle, salmão, tomate, cebola, alho e salsa) (1,3,4,6,10)	586	34,3	40,7	27,2
	DIETA	Peixe espada no forno com batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Grão estufado com tomate, cenoura e cebola com massa farfalle (1,6,10)	626	14,1	58,8	28
	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	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 (23/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (1,7,8)	62/209/154	3,4/11,84/3,02	13,7/22,6/22,9	0,9/2,48/7,76
	SOPA	Sopa de lombardo	200,9	3,9	30,2	15,2
	PRATO	Rancho de frango (frango com massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) (1,3)	431	7,1	59,2	29,2
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com massa cotovelos (1,12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) (1,3)	320	4,8	54,9	10,9
	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	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)	
QUINTA (24/9)	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	99	7,1	25,1	8,3
	PRATO	Pescada estufada com tomate e ervilhas com batata estufada (4)	346	8	37,7	29,2
	DIETA	Abrótea grelhada com arroz simples (4)	218,3	0,8	36	14,6
	OVO-LACTO	Salada russa vegetariana (batata, ervilhas, grão, milho, cenoura, alho, azeite e salsa)	272	9,6	32,8	8,3
	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	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 (25/9)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo (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 nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz de coentros (1,7,10,12)	185	4,9	21,2	13,9
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne (1)	190	1,8	23,2	19
	OVO-LACTO	Strogonoff de seitan (tiras de seitan, cogumelos e creme vegetal) com arroz de coentros (1,6)	179	4,4	22,2	12,0
	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 Morcoean - 6191N

		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	0,3/3,26/126,1/21,8/21,5	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	Dourada grelhada 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, alhofrancês, 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

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