

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEGUNDA (1/6)	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 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 tofu 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	Bolo/Bolinha de centeio c/ queijo ou manteiga/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)
TERÇA (2/6)	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 PRINCIPAL	Lasanha de atum (1,3,4,7)	246,4	11,5	25,6	12,9
	DIETA	Redfish cozido com arroz, cenoura e brócolos cozidos (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Estufado de grão-de-bico com batata e legumes	35	0,2	4,1	1,3
	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	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 (3/6)	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 feijão-verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO PRINCIPAL	Tirinhas de peru com ervas aromáticas com arroz e macedónia de legumes (1,6,9,10,11)	153	4,1	17,9	10,7
	DIETA	Bifinhos de frango a vapor com fusilli e brócolos cozidos (1)	321	10,4	28,4	27,7
	OVO-LACTO	Pataniscas de legumes no forno com arroz cenoura (1,3,6,7,8,11,12,13)	109	2	16,4	4,3
	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

QUINTA (4/6)	FERIADO					
--------------	----------------	--	--	--	--	--

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA-FEIRA (5/6)	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 couve flor	50	1,1	8,3	1,2
	PRATO PRINCIPAL	Cubos de porco estufados com esparguete, brócolos e pimentos (1,3)	147	7,1	10,4	9,7
	DIETA	Bifinhos de vaca grelhados com arroz e cenoura baby cozida	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Tiras de seitan estufado com esparguete, brócolos e pimentos (1,3,6)	119	3,2	13,5	8,1
	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

*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 (8/6)	REFORÇO	Seleção de frutas da época/Pãozinho de cereais c/ manteiga ou queijo/iogurte (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 nabijas	40	1,2	5,8	1
	PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de frango à Parmigiana com fusilli (1)	415	11,3	29,1	47,9
	DIETA	Bifinhos de peru braseados com fusilli e cenoura baby cozida (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Salada russa vegetariana (batata, ervilhas, grão, milho, cenoura, alho, azeite e salsa) (3,10)	272	9,6	32,8	8,3
	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)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
TERÇA (9/6)	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 ervilhas	91,25	6,55	23,22	7,44
	PRATO PRINCIPAL	Pudim de atum (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	Quiche de alho-francês (1,3,7)	288	5,7	43	16,78
	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

QUARTA (10/6)	FERIADO					
---------------	----------------	--	--	--	--	--

			V.E (kcal)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (11/6)	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 branco	114,4	6,7	29,7	9,5
	PRATO PRINCIPAL	Pescada de cebolada, arroz de coentros com couve-lombarda e cenoura ralada (4)	142	5,8	12,8	8,8
	DIETA	Peixe espada no forno com mix de legumes a vapor e batata doce cozida (4)	188	2,3	23	20,1
	OVO-LACTO	Arroz malandrinho de favas com cenoura e feijão-verde com cubinhos de tofu salteados (1,6)	122	5,3	8,9	8,1
	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 (12/6)	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 coentros	91	6,55	23,22	7,4
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne e legumes variados (vitela picada) (1,3,7)	434	18,3	42,8	23,7
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz e cenoura cozida (1)	225,3	4,5	28,4	16,8
	OVO-LACTO	Empadão de soja e espinafres (arroz, soja granulada, espinafres, tomate, cebola) (1,6,8)	319	6,1	30	29,1
	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

*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 (15/6)	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	Crema de cenoura	37	0,6	5,8	1,1
	PRATO PRINCIPAL	Massada de carne de porco com hortelã e massa fusilli (1,6,10)	326	11,3	38,1	15,5
	DIETA	Perna de peru cozida com fusilli e abóbora cozida (1)	160	1,5	5	18
	OVO-LACTO	Fusilli com molho pesto, mozzarella e tomate (1,7,8)	458	7,1	71,8	17,1
	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 (16/6)	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	Crema de lentilhas	167	3,6	21,05	9,7
	PRATO PRINCIPAL	Meia desfeita de bacalhau (batata, bacalhau, ovo, grão, cenoura, cebola, alho, salsa) (3,4)	306	10,7	16,9	35,2
	DIETA	Filetes de perca a vapor com arroz simples e brócolos cozidos (4)	110,3	0,86	11,22	13,64
	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/Gelatina sem açúcar	62/7	0,4/0	13,7/0,5	0,9/1,8
	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 (17/6)	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	Crema de espinafres	57	6,4	23,6	8,0
	PRATO PRINCIPAL	Coxa de peru assada com sumo de laranja e alecrim com arroz de espinafres (1,6,10)	538	22,9	35,4	32
	DIETA	Peito de frango braseado com macarrão e cenoura baby cozida (1)	338	8,52	28,4	34,3
	OVO-LACTO	Hambúrguer de tofu no forno com arroz de espinafres (6)	399	7,5	66,5	7,5
	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)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
QUINTA (18/6)	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 abóbora	96	5,71	6,79	2,9
	PRATO PRINCIPAL	Escamudo estufado com coentros com batata corada ao forno (4)	343	7,4	37,0	29,3
	DIETA	Pescada no forno com batata e couve flor cozida (4)	101	5	6	8
	OVO-LACTO	Jardineira vegetariana com soja (batata, soja, feijão, cenoura, tomate, cebola e alho) (1,6,8)	370	3,6	46,6	31,2
	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)
SEXTA (19/6)	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	Crema de cebola	51,5	6,4	24,7	8,3
	PRATO PRINCIPAL	Arroz de pato no forno (6)	467	17,5	40,4	36,3
	DIETA	Bifes de vaca grelhado com arroz branco, e espinafres cozidos	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Crepes de legumes com arroz de cenoura (1,2,3,4,6,7,9,10,12)	362	5,2	65,7	9,7
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	Pão de leite/Bolachas tipo Maria/Leite branco (1,3,7)	171/47	6,6/1,6	26,1/4,9	2,7/7,6

*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 (22/6)	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 PRINCIPAL	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e beterraba (7,12)	343	10,8	25,4	26,2
	DIETA	Bifinhos de peru a vapor com arroz de cenoura e brócolos cozidos (12)	293	5,5	25,9	24,9
	OVO-LACTO	Caril de seitan com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e beterraba (7,12)	356	11,4	40,6	22,8
	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)
TERÇA (23/6)	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 feijão-verde	93,5	5,9	22,9	6,8
	PRATO PRINCIPAL	Crocantes de pescada com molho de citrinos no forno e arroz de coentros (4)	102	2,9	9,8	8,8
	DIETA	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura (4)	232	5,5	21,7	22,7
	OVO-LACTO	Empadinhas de cogumelos (1,3,7,12)	265	15	28	4
	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	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 (24/6)	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 alho francês	99	7,1	25,1	8,3
	PRATO PRINCIPAL	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e salada de tomate (1,6,10,12)	394	16,2	24,5	17,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes cozidos (1,3,7,10,14)	190	1,8	23,2	19
	OVO-LACTO	Tortilha de seitan, cenoura, batata e cebola (1,3)	265	10,5	32,4	8,1
	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)
QUINTA (25/6)	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 nabo e abóbora	84,9	3,3	13,3	5,8
	PRATO PRINCIPAL	Bacalhau espiritual (1,2,3,4,7)	235	10	22	13
	DIETA	Abrótea grelhada com arroz e cenoura cozida (4)	218,3	0,8	36	14,6
	OVO-LACTO	Courgette à brás (courgette, cebola, batata, cenoura, alho francês) (3,7)	151	7	16	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)	Lípidos (g)	H.C (g)	Proteínas (g)
SEXTA (26/6)	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 repolho	81,8	5,8	21,2	6,4
	PRATO PRINCIPAL	Massa à Lavrador de aves com brócolos (1,12)	437	9,0	60,0	33
	DIETA	Bife de peru a vapor com arroz de cenoura e brócolos cozidos	351	10,8	27,2	34,4
	OVO-LACTO	Salada de quinoa com espinafres, feta, cenoura, tofu e salsa (3,6,7,11,12)	259,8	6,3	15,1	4
	SOBREMESA	Seleção de frutas da época	62	0,4	13,7	0,9
	LANCHE	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

*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, 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

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/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

*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