



Ement a

30 Abril a 25 Maio

1ª Semana	2.ª Feira 30-abr	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 1-mai	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 2-mai	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 3-mai	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 4-mai	Kcal JI/EB1
Sopa:	Nabo e hortaliças	90	Feriado		Legumes	92	Creme de Alface	81	Feijão c/ Hortaliças	84
Prato:	Hambúrguer de Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	314			Arroz de Carnes à Transmontana (vaca, porco, feijão, couve-lombarda, cenoura)	450	Salada de Peixe(batata, cenoura ervilhas e milho) ⁽⁴⁾	464	Perna de Peru Assada c/ Alecrim e Laranja ⁽¹⁾ , massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	341
Prato Veg:	Hamburguer de Feijão e pimento ⁽¹⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	504			Arroz de cogumelos c/ couve lombarda e feijão	463	Estufado de ervilhas com legumes e batata cozida	209	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	336
Vegetais:	Couve Bruxelas	7			Incorporado no prato		Incorporado no prato		Salada de Alface	39
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina Tutti-Frutti	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
2ª Semana	2.ª Feira 7-mai	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 8-mai	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 9-mai	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 10-mai	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 11-mai	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89	Canja c/ massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	77	Juliana	97	Grão c/ espinafres	87	Caldo Verde	84
Prato:	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	673	Frango Estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	470	Filetes de Pescada c/ Molho de Coentros ⁽⁴⁾ , batatinha corada	236	Tirinhas de Porco Salteadas c/ Vegetais (cenoura e lombardo), arroz de açafraão	352	Massinha de Peixe (pescada, tintureira) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	230
Prato Veg:	Estufado de soja com legumes ⁽⁶⁾ e arroz de ervilhas	409	Bolonhesa de lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾	321	Tomates recheados c/ ervilhas e legumes c/ batata corada	234	Arroz de açafraão com cogumelos e ervilhas	287	Massinha de Favas com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾	310
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Feijão Verde	7	Couve-Flor e Cenoura	15	Incorporado no prato		Macedónia de Legumes (ervilhas, cenoura)	16
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Leite Creme ⁽⁷⁾	50/244	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
3ª Semana	2.ª Feira 14-mai	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 15-mai	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 16-mai	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 17-mai	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 18-mai	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Ervilhas	86	Couve-Lombarda	87	Abóbora c/ Coentros	82	Couve - Coração	87	Alho Francês	87
Prato:	Almôndegas Mistas (carne de vaca e porco) em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	381	Pescada no forno ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230	Chilli (carne de vaca e feijão) ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	420	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ c/ salada russa	665	Feijoadina (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) c/ arroz	403
Prato Veg:	Soja estufada c/ esparguete	386	Almondegas de ervilhas ⁽¹⁾ c/ batata	233	Chilli de Vegetais c/ arroz branco	475	Soja em molho de tomate ⁽⁶⁾ c/ salada russa	246	Feijoada de cogumelos e legumes c/ arroz branco	500
Vegetais:	Salada de Alface	39	Brócolos e Cenoura	16	Salada de Alface e Beterraba	42	Salada de Tomate	51	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
4ª Semana	2.ª Feira 21-mai	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 22-mai	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 23-mai	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 24-mai	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 25-mai	Kcal JI/EB1
Sopa:	Primavera	88	Espinafres	85	Creme de Brócolos	87	Feijão Catarino c/ Agrião	88	Abóbora	82
Prato:	Arroz de Atum c/ Coentros ⁽⁴⁾	369	Febras Estufadas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	337	Meia Desfeita de Bacalhau (batata, grão e ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Panadinhos de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de cenoura	337	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	216
Prato Veg:	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	311	Esparguete de cogumelos e feijão com mistura de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	336	Salteado de legumes e grão com batata cozida	431	Caril de lentilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura	365	Salada de 3 feijões com batata	754
Vegetais:	Salada Cenoura ralada e tomate	47	Feijão Verde	39	Couve-Flor e Cenoura	48	Salada Alface e Pepino	39	Salada Tomate e Pepino	48
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Pudim Flan ⁽⁷⁾	50/225	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos



Ement a

28 Maio a 22 Junho

5ª Semana	2.ª Feira 28-mai	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 29-mai	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 30-mai	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 31-mai	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 1-jun	Kcal JI/EB1
Sopa:	Alho Francês	87	Feijão Verde	90	Couve-Flor e Nabo	86			Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	86
Prato:	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	344	Bacalhau Gratinado (cenoura, puré de batata e molho branco) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	357	Bifinhos de Porco de Cebolada c/ arroz de cenoura	358	Feriado		Frango no Forno c/ arroz branco	477
Prato Veg:	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	341	Empadão de Lentilhas ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	290	Salteado de grão com cogumelos e arroz de cenoura	289			Caril de lentilhas e legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	360
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Salada de Tomate	44	Salada de Alface	39			Salada de Tomate e Beterraba	39
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
6ª Semana	2.ª Feira 4-jun	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 5-jun	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 6-jun	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 7-jun	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 8-jun	Kcal JI/EB1
Sopa:	Brocolos	83	Creme de Legumes	92	Caldo Verde	84	Feijão c/ Couve-Lombarda	84	Agrião	87
Prato:	Abrotea estufada ⁽⁴⁾ c/ salada russa	198	Arroz de Aves no Forno	423	Lombo de Fogonero c/ Ervas Aromáticas ⁽⁴⁾ e batatinhas coradas	224	Carne de Porco Assada fatiada ⁽¹⁾ c/ macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	312	Empadão de Atum c/ Cama de Espinafres e Cenoura (puré de batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	397
Prato Veg:	Salada de feijão frade, batata e legumes	432	Arroz de ervilhas c/ cogumelos e c. lombardo	315	Legumes salteados c/ feijão frade, batata assada	452	Feijão estufado c/ abobora, c. lombardo e macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	459	Empadão de Soja c/ legumes ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	272
Vegetais:	Feijão verde	12	Salada de Tomate	44	C. flor e cenoura	44	Salada de Alface e Beterraba	42	Incorporado no prato	
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina de Morango	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
7ª Semana	2.ª Feira 11-jun	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 12-jun	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 13-jun	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 14-jun	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 15-jun	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89	Juliana	85	Courgette c/ Cenoura ralada	85	Nabiças	77	Legumes	92
Prato:	Hamburguer de Vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz	312	Caldeirada de Tintureira ⁽⁴⁾	226	Macarrão c/ Frango e Brócolos Gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	432	Pescada no Forno à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	227	Arroz de Carnes (vaca, porco, feijão, couve-lombarda, cenoura)	450
Prato Veg:	Hamburguer de dois feijões (preto e manteiga) ⁽¹⁾ com arroz	592	Favas com pimentos, coentros e batata	213	Macarrão de legumes gratinado (cenoura, brocolos e soja) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	412	Assado de batata c/ feijão e legumes	377	Arroz de cogumelos c/ couve lombarda e feijão	463
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Incorporado no Prato		Incorporado no prato		Brocolos e c. flor	39	Incorporado no prato	
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	50/231	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
8ª Semana	2.ª Feira 18-jun	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 19-jun	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 20-jun	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 21-jun	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 22-jun	Kcal JI/EB1
Sopa:	Feijão Verde e Cenoura	92	Abóbora	82	Couve-Lombarda	87	Espinafres	87	Creme de Alface	81
Prato:	Rissóis de Peixe ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de tomate	673	Jardineira de Vitela (batata, cenoura, feijão verde)	256	Salada Camponesa de Peixe (abrotea, batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁽⁴⁾	206	Febras de cebolada c/ arroz de cenoura	352	Filetes de Pescada Estufados ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	211
Prato Veg:	Estufado de legumes e soja ⁽⁶⁾ c/ arroz de tomate	388	Jardineira de Legumes e ervilhas	188	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)	244	Salteado de grão c/ cogumelos e arroz de cenoura	289	Soja de cebolada ⁽⁶⁾ c/ puré de batata ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	336
Vegetais:	Salada Alface e cenoura	43	Incorporado no Prato		Incorporado no prato		Salada de Tomate e c. roxa	17	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijã; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos