



EMENTA DA SEMANA / MENU*

JI / KINDERGARTEN



SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão encarnado e couve lombarda Red beans soup and savoy cabbage	
11:30	Prato Main course	Arroz de peixe ⁴ (red fish e pescada), salada de alface Fish ⁴ rice (red fish and hake), lettuce salad	VET/TEV: Kcal:468, Proteína/Protein: 33g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 63g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com marmelada Milk ⁷ and brown bread ¹ with marmalade	VET/TEV: Kcal:240,5, Proteína/Protein: 9,8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 41,5g, Gordura/Fat: 3,7g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de cenoura Carrot cream soup	
11:30	Prato Main course	Rancho de porco com macarrão ¹ , grão, cenoura e nabiças cozidas Pork meat with pasta ¹ , chickpeas, carrot and turnip greens	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 79g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo sem açúcar e pão de centeio ¹ c/ fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:194, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de lentilhas verdes com coentros Green Lentil soup with coriander	
11:30	Prato Main course	Pescada estufada com batata cozida e salada de alface e cenoura Stewed hake with boiled potatoes, lettuce and carrot salad	VET/TEV: Kcal:439, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Milk ⁷ , brown bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:213, Proteína/Protein:14,6g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:23,3g, Gordura/Fat: 7,8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de alho francês Leek cream soup	
11:30	Prato Main course	Hambúrgueres (aves) c/ arroz de feijão e esparregado ^{6,7} espinafres Poultry hamburger with rice and beans and spinach purée ^{6,7}	VET/TEV: Kcal:515, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 72g, Gordura/Fat: 13g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100%, pão de centeio ¹ com fiambre Natural juice, rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 5g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 5g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão branco com grelos White Beans soup with sprouts	
11:30	Prato Main course	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e couve coração cozidos Daffodil fish ⁴ with potatoes, boiled carrot and heart cabbage	VET/TEV: Kcal:476, Proteína/Protein: 40g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Maçã assada com canela ⁸ Baked apple with cinnamon ⁸	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ , bolachas de milho e fruta Liquid yoghurt ⁷ , corn crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:175, Proteína/Protein:8,4g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32,7g, Gordura/Fat:1,2g

*Esta ementa está sujeita a alterações.



EMENTA DA SEMANA / MENU*

PRÉ / STAGE 1



SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão encarnado e couve lombarda Red beans soup and savoy cabbage	
12:30	Prato Main course	Arroz de peixe ⁴ (red fish e pescada), salada de alface Fish ⁴ rice (red fish and hake), lettuce salad	VET/TEV: Kcal:468, Proteína/Protein: 33g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 63g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com marmelada Milk ⁷ and brown bread ¹ with marmalade	VET/TEV: Kcal:240,5, Proteína/Protein: 9,8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 41,5g, Gordura/Fat: 3,7g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de cenoura Carrot cream soup	
12:30	Prato Main course	Rancho de porco com macarrão ¹ , grão, cenoura e nabiças cozidas Pork meat with pasta ¹ , chickpeas, carrot and turnip greens	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 79g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo sem açúcar e pão de centeio ¹ c/ fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:194, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de lentilhas verdes com coentros Green Lentil soup with coriander	
12:30	Prato Main course	Pescada estufada com batata cozida e salada de alface e cenoura Stewed hake with boiled potatoes, lettuce and carrot salad	VET/TEV: Kcal:439, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Milk ⁷ , brown bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:213, Proteína/Protein:14,6g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:23,3g, Gordura/Fat: 7,8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de alho francês Leek cream soup	
12:30	Prato Main course	Hambúrgueres (aves) c/ arroz de feijão e esparregado ^{6,7} espinafres Poultry hamburger with rice and beans and spinach purée ^{6,7}	VET/TEV: Kcal:515, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 72g, Gordura/Fat: 13g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100%, pão de centeio ¹ com fiambre Natural juice, rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 5g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 5g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão branco com grelos White Beans soup with sprouts	
12:30	Prato Main course	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e couve coração cozidos Daffodil fish ⁴ with potatoes, boiled carrot and heart cabbage	VET/TEV: Kcal:476, Proteína/Protein: 40g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Maçã assada com canela ⁸ Baked apple with cinnamon ⁸	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ , bolachas de milho e fruta Liquid yoghurt ⁷ , corn crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:175, Proteína/Protein:8,4g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32,7g, Gordura/Fat:1,2g

*Esta ementa está sujeita a alterações.



EMENTA DA SEMANA / MENU*

1º/2º ANO / 1st/2nd GRADE



SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão encarnado e couve lombarda Red beans soup and savoy cabbage	
13:00	Prato Main course	Arroz de peixe ⁴ (red fish e pescada), salada de alface Fish ⁴ rice (red fish and hake), lettuce salad	VET/TEV: Kcal:468, Proteína/Protein: 33g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 63g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com marmelada Milk ⁷ and brown bread ¹ with marmalade	VET/TEV: Kcal:240,5, Proteína/Protein: 9,8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 41,5g, Gordura/Fat: 3,7g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de cenoura Carrot cream soup	
13:00	Prato Main course	Rancho de porco com macarrão ¹ , grão, cenoura e nabiças cozidas Pork meat with pasta ¹ , chickpeas, carrot and turnip greens	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 79g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo sem açúcar e pão de centeio ¹ c/ fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:194, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de lentilhas verdes com coentros Green Lentil soup with coriander	
13:00	Prato Main course	Pescada estufada com batata cozida e salada de alface e cenoura Stewed hake with boiled potatoes, lettuce and carrot salad	VET/TEV: Kcal:439, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Milk ⁷ , brown bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:213, Proteína/Protein:14,6g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:23,3g, Gordura/Fat: 7,8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de alho francês Leek cream soup	
13:00	Prato Main course	Hambúrgueres (aves) c/ arroz de feijão e esparregado ^{6,7} espinafres Poultry hamburger with rice and beans and spinach purée ^{6,7}	VET/TEV: Kcal:515, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 72g, Gordura/Fat: 13g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100%, pão de centeio ¹ com fiambre Natural juice, rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 5g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 5g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão branco com grelos White Beans soup with sprouts	
13:00	Prato Main course	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e couve coração cozidos Daffodil fish ⁴ with potatoes, boiled carrot and heart cabbage	VET/TEV: Kcal:476, Proteína/Protein: 40g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Maçã assada com canela ⁸ Baked apple with cinnamon ⁸	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ , bolachas de milho e fruta Liquid yoghurt ⁷ , corn crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:175, Proteína/Protein:8,4g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32,7g, Gordura/Fat:1,2g

*Esta ementa está sujeita a alterações.



EMENTA DA SEMANA / MENU*

3º/4º ANO / 3rd/4th GRADE



SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão encarnado e couve lombarda Red beans soup and savoy cabbage	
13:30	Prato Main course	Arroz de peixe ⁴ (red fish e pescada), salada de alface Fish ⁴ rice (red fish and hake), lettuce salad	VET/TEV: Kcal:468, Proteína/Protein: 33g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 63g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com marmelada Milk ⁷ and brown bread ¹ with marmalade	VET/TEV: Kcal:240,5, Proteína/Protein: 9,8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 41,5g, Gordura/Fat: 3,7g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de cenoura Carrot cream soup	
13:30	Prato Main course	Rancho de porco com macarrão ¹ , grão, cenoura e nabiças cozidas Pork meat with pasta ¹ , chickpeas, carrot and turnip greens	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 79g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo sem açúcar e pão de centeio ¹ c/ fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:194, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de lentilhas verdes com coentros Green Lentil soup with coriander	
13:30	Prato Main course	Pescada estufada com batata cozida e salada de alface e cenoura Stewed hake with boiled potatoes, lettuce and carrot salad	VET/TEV: Kcal:439, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Milk ⁷ , brown bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:213, Proteína/Protein:14,6g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:23,3g, Gordura/Fat: 7,8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de alho francês Leek cream soup	
13:30	Prato Main course	Hambúrgueres (aves) c/ arroz de feijão e esparregado ^{6,7} espinafres Poultry hamburger with rice and beans and spinach purée ^{6,7}	VET/TEV: Kcal:515, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 72g, Gordura/Fat: 13g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100%, pão de centeio ¹ com fiambre Natural juice, rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 5g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 5g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de feijão branco com grelos White Beans soup with sprouts	
13:30	Prato Main course	Abrótea ⁴ cozida com batata, cenoura e couve coração cozidos Daffodil fish ⁴ with potatoes, boiled carrot and heart cabbage	VET/TEV: Kcal:476, Proteína/Protein: 40g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 14g
	Sobremesa Dessert	Maçã assada com canela ⁸ Baked apple with cinnamon ⁸	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ , bolachas de milho e fruta Liquid yoghurt ⁷ , corn crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:175, Proteína/Protein:8,4g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32,7g, Gordura/Fat:1,2g

*Esta ementa está sujeita a alterações.

Alergénios:

- 1 – Cereais que contêm glúten: Trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut e outros derivados destes cereais.
- 2 – Crustáceos e produtos à base de crustáceos: Lagosta, camarão, caranguejo, percebes.
- 3 – Ovos e produtos à base de ovos.
- 4 – Peixes e produtos à base de peixe.
- 5 – Amendoins e produtos à base de amendoins.
- 6 – Soja e produtos à base de soja.
- 7 – Leite e produtos à base de leite.
- 8 – Frutos de casca rija e produtos à base dos mesmos: amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, nozes pecã, castanha do brasil, pistácios, nozes de Macadâmia ou de Queensland.
- 9 – Aipo e produtos à base de aipo.
- 10 – Mostarda e produtos à base de mostarda.
- 11 – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo.
- 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos (E220 e E228)
- 13 – Tremoço e produtos à base de tremoço
- 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos

Allergens:

1. Cereals with gluten: wheat, rye, barley, oat, spelled, kamut and other derivatives of these cereals.
2. Crustaceans and crustaceans products: lobster, shrimp, crab, barnacles.
3. Egg and egg products
4. Fish and fish products
5. peanut and peanut products
6. Soy and soy products
7. Milk and dairy products
8. Nuts and nut products: almonds, hazelnut, nuts, cashew nuts, pecan nuts, Brazilian chestnut, pistachio, Macadamia nuts or Queensland
9. Celery and celery products
10. Mustard and mustard products
11. Sesame seed and sesame products
12. Sulfur dioxide and sulfites (E220 and E228)
13. Lupine and lupine products
14. Clam and clam products