



# EMENTA DA SEMANA / MENU\*

## JI / KINDERGARTEN



### SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de beterraba Beet cream soup	
11:30	Prato Main course	Bolonhesa de lentilhas c/ massa penne <sup>1</sup> e repolho e maçã estufados Bolognese sauce, lentil and pasta <sup>1</sup> , cabbage and apple stewed	VET/TEV: Kcal:512, Proteína/Protein: 24g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 86g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> líquido sem açúcar e pão <sup>1</sup> de centeio com queijo <sup>7</sup> Sugar free liquid yoghurt <sup>7</sup> and rye bread <sup>1</sup> with cheese <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:176, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 21g, Gordura/Fat: 5g

### TERÇA-FEIRA | TUESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de grão e espinafres Chickpeas and spinach soup	
11:30	Prato Main course	Filetes pescada <sup>4</sup> c/ cogumelos, cenoura, puré de batata <sup>3,7</sup> e brócolos Hake <sup>4</sup> fillets, mushroom, carrot and mashed potatoes <sup>3,7</sup> and broccoli	VET/TEV: Kcal:461, Proteína/Protein: 28g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e bolachas de arroz e fruta Milk <sup>7</sup> and rice crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 35g, Gordura/Fat: 3g

### QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa juliana Juliana soup	
11:30	Prato Main course	Almôndegas vaca estufadas e esparguete <sup>1</sup> , mistura chinesa salteada Stewed meatballs, spaghetti <sup>1</sup> and sautéed Chinese mixture	VET/TEV: Kcal:465, Proteína/Protein: 25g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:58g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> meio gordo s/ açúcar e pão de centeio <sup>1</sup> com fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt <sup>7</sup> , rye bread <sup>1</sup> with ham	VET/TEV: Kcal:198, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

### QUINTA-FEIRA | THURSDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve coração de boi Beef heart cabbage soup	
11:30	Prato Main course	Red fish <sup>4</sup> no forno com batata assada e salada de alface e coentros Baked red fish <sup>4</sup> with potatoes and salad (lettuce and coriander)	VET/TEV: Kcal:409, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 52g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e pão de mistura <sup>1</sup> com marmelada Milk <sup>7</sup> and bread <sup>1</sup> with marmalade	VET/TEV: Kcal:273, Proteína/Protein: 10g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

### SEXTA-FEIRA | FRIDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de legumes Vegetables soup	
11:30	Prato Main course	Bife peru grelhado c/ arroz de cenoura e ervilhas e couve salteada Turkey breast steak, rice with carrot, peas and sautéed cabbage	VET/TEV: Kcal:451, Proteína/Protein: 30g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 66g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> Natural juice, bread <sup>1</sup> and butter <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:218, Proteína/Protein: 3g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 48g, Gordura/Fat: 1g

\*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	Creme de beterraba Beet cream soup	
12:30	Prato Main course	Bolonhesa de lentilhas c/ massa penne <sup>1</sup> e repolho e maçã estufados Bolognese sauce, lentil and pasta <sup>1</sup> , cabbage and apple stewed	VET/TEV: Kcal:512, Proteína/Protein: 24g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 86g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> líquido sem açúcar e pão <sup>1</sup> de centeio com queijo <sup>7</sup> Sugar free liquid yoghurt <sup>7</sup> and rye bread <sup>1</sup> with cheese <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:176, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 21g, Gordura/Fat: 5g

### TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de grão e espinafres Chickpeas and spinach soup	
12:30	Prato Main course	Filetes pescada <sup>4</sup> c/ cogumelos, cenoura, puré de batata <sup>3,7</sup> e bróculos Hake <sup>4</sup> fillets, mushroom, carrot and mashed potatoes <sup>3,7</sup> and broccoli	VET/TEV: Kcal:461, Proteína/Protein: 28g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e bolachas de arroz e fruta Milk <sup>7</sup> and rice crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 35g, Gordura/Fat: 3g

### QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa juliana Juliana soup	
12:30	Prato Main course	Almôndegas vaca estufadas e esparguete <sup>1</sup> , mistura chinesa salteada Stewed meatballs, spaghetti <sup>1</sup> and sautéed Chinese mixture	VET/TEV: Kcal:465, Proteína/Protein: 25g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:58g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> meio gordo s/ açúcar e pão de centeio <sup>1</sup> com fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt <sup>7</sup> , rye bread <sup>1</sup> with ham	VET/TEV: Kcal:198, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

### QUINTA-FEIRA | THURSDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve coração de boi Beef heart cabbage soup	
12:30	Prato Main course	Red fish <sup>4</sup> no forno com batata assada e salada de alface e coentros Baked red fish <sup>4</sup> with potatoes and salad (lettuce and coriander)	VET/TEV: Kcal:409, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 52g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e pão de mistura <sup>1</sup> com marmelada Milk <sup>7</sup> and bread <sup>1</sup> with marmalade	VET/TEV: Kcal:273, Proteína/Protein: 10g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

### SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de legumes Vegetables soup	
12:30	Prato Main course	Bife peru grelhado c/ arroz de cenoura e ervilhas e couve salteada Turkey breast steak, rice with carrot, peas and sautéed cabbage	VET/TEV: Kcal:451, Proteína/Protein: 30g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 66g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> Natural juice, bread <sup>1</sup> and butter <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:218, Proteína/Protein: 3g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 48g, Gordura/Fat: 1g

\*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	Creme de beterraba Beet cream soup	
13:00	Prato Main course	Bolonhesa de lentilhas c/ massa penne <sup>1</sup> e repolho e maçã estufados Bolognese sauce, lentil and pasta <sup>1</sup> , cabbage and apple stewed	VET/TEV: Kcal:512, Proteína/Protein: 24g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 86g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> líquido sem açúcar e pão <sup>1</sup> de centeio com queijo <sup>7</sup> Sugar free liquid yoghurt <sup>7</sup> and rye bread <sup>1</sup> with cheese <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:176, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 21g, Gordura/Fat: 5g

### TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de grão e espinafres Chickpeas and spinach soup	
13:00	Prato Main course	Filetes pescada <sup>4</sup> c/ cogumelos, cenoura, puré de batata <sup>3,7</sup> e brócolos Hake <sup>4</sup> fillets, mushroom, carrot and mashed potatoes <sup>3,7</sup> and broccoli	VET/TEV: Kcal:461, Proteína/Protein: 28g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e bolachas de arroz e fruta Milk <sup>7</sup> and rice crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 35g, Gordura/Fat: 3g

### QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa juliana Juliana soup	
13:00	Prato Main course	Almôndegas vaca estufadas e esparguete <sup>1</sup> , mistura chinesa salteada Stewed meatballs, spaghetti <sup>1</sup> and sautéed Chinese mixture	VET/TEV: Kcal:465, Proteína/Protein: 25g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:58g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> meio gordo s/ açúcar e pão de centeio <sup>1</sup> com fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt <sup>7</sup> , rye bread <sup>1</sup> with ham	VET/TEV: Kcal:198, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

### QUINTA-FEIRA | THURSDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve coração de boi Beef heart cabbage soup	
13:00	Prato Main course	Red fish <sup>4</sup> no forno com batata assada e salada de alface e coentros Baked red fish <sup>4</sup> with potatoes and salad (lettuce and coriander)	VET/TEV: Kcal:409, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 52g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e pão de mistura <sup>1</sup> com marmelada Milk <sup>7</sup> and bread <sup>1</sup> with marmalade	VET/TEV: Kcal:273, Proteína/Protein: 10g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

### SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de legumes Vegetables soup	
13:00	Prato Main course	Bife peru grelhado c/ arroz de cenoura e ervilhas e couve salteada Turkey breast steak, rice with carrot, peas and sautéed cabbage	VET/TEV: Kcal:451, Proteína/Protein: 30g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 66g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> Natural juice, bread <sup>1</sup> and butter <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:218, Proteína/Protein: 3g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 48g, Gordura/Fat: 1g

\*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	Creme de beterraba Beet cream soup	
13:30	Prato Main course	Bolonhesa de lentilhas c/ massa penne <sup>1</sup> e repolho e maçã estufados Bolognese sauce, lentil and pasta <sup>1</sup> , cabbage and apple stewed	VET/TEV: Kcal:512, Proteína/Protein: 24g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 86g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> líquido sem açúcar e pão <sup>1</sup> de centeio com queijo <sup>7</sup> Sugar free liquid yoghurt <sup>7</sup> and rye bread <sup>1</sup> with cheese <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:176, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 21g, Gordura/Fat: 5g

### TERÇA-FEIRA | TUESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de grão e espinafres Chickpeas and spinach soup	
13:30	Prato Main course	Filetes pescada <sup>4</sup> c/ cogumelos, cenoura, puré de batata <sup>3,7</sup> e brócolos Hake <sup>4</sup> fillets, mushroom, carrot and mashed potatoes <sup>3,7</sup> and broccoli	VET/TEV: Kcal:461, Proteína/Protein: 28g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e bolachas de arroz e fruta Milk <sup>7</sup> and rice crackers and fruit	VET/TEV: Kcal:206, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 35g, Gordura/Fat: 3g

### QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa juliana Juliana soup	
13:30	Prato Main course	Almôndegas vaca estufadas e esparguete <sup>1</sup> , mistura chinesa salteada Stewed meatballs, spaghetti <sup>1</sup> and sautéed Chinese mixture	VET/TEV: Kcal:465, Proteína/Protein: 25g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:58g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte <sup>7</sup> meio gordo s/ açúcar e pão de centeio <sup>1</sup> com fiambre Sugar free semi-skimmed yoghurt <sup>7</sup> , rye bread <sup>1</sup> with ham	VET/TEV: Kcal:198, Proteína/Protein: 11g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

### QUINTA-FEIRA | THURSDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve coração de boi Beef heart cabbage soup	
13:30	Prato Main course	Red fish <sup>4</sup> no forno com batata assada e salada de alface e coentros Baked red fish <sup>4</sup> with potatoes and salad (lettuce and coriander)	VET/TEV: Kcal:409, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 52g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite <sup>7</sup> e pão de mistura <sup>1</sup> com marmelada Milk <sup>7</sup> and bread <sup>1</sup> with marmalade	VET/TEV: Kcal:273, Proteína/Protein: 10g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

### SEXTA-FEIRA | FRIDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de legumes Vegetables soup	
13:30	Prato Main course	Bife peru grelhado c/ arroz de cenoura e ervilhas e couve salteada Turkey breast steak, rice with carrot, peas and sautéed cabbage	VET/TEV: Kcal:451, Proteína/Protein: 30g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 66g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> Natural juice, bread <sup>1</sup> and butter <sup>7</sup>	VET/TEV: Kcal:218, Proteína/Protein: 3g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 48g, Gordura/Fat: 1g

\*Esta ementa está sujeita a alterações.

**Alergênios:**

- 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