



EMENTA DA SEMANA / MENU*

JI / KINDERGARTEN



SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de abóbora e lombardo Pumpkin soup and savoy cabbage	
11:30	Prato Main course	Bacalhau gratinado ^{1,4,7} com espinafres e salada de alface e cenoura Cod au gratin ^{1,4,7} with spinach and salad (lettuce and carrot)	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 22g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ sem açúcar e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Sugar free liquid yoghurt ⁷ and rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 27g, Gordura/Fat: 5g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de couve-flor Cauliflower cream soup	
11:30	Prato Main course	Frango estufado com fusilli ¹ e macedónia salteada Stewed chicken with fusilli ¹ and sauteed vegetables	VET/TEV: Kcal:475, Proteína/Protein: 41g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 59g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ com bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:174, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de brócolos Broccoli soup	
11:30	Prato Main course	Tortilha ³ espanhola no forno, salada (alface, milho, cenoura rapada) Baked Spanish tortilla ³ with salad (lettuce, corn and carrot)	VET/TEV: Kcal:410, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:50g, Gordura/Fat: 15g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural fruit juice and bread ¹ with butter	VET/TEV: Kcal:222, Proteína/Protein: 2g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve portuguesa Portuguese cabbage soup	
11:30	Prato Main course	Arroz de coelho e cogumelos com salada de alface e couve roxa Rice with rabbit meat, mushrooms, salad (lettuce and red cabbage)	VET/TEV: Kcal:500, Proteína/Protein: 35g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 65g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ sem açúcar e pão de centeio ¹ com queijo ⁷ Sugar free yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:187, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de abóbora Pumpkin cream soup	
11:30	Prato Main course	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e brócolos Boiled hake ⁴ with potato, carrot and broccoli	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 47g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Arroz ⁷ doce simples Rice pudding ⁷	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de centeio ¹ com fiambre Milk ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:220, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 24g, Gordura/Fat: 9g

*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 abóbora e lombardo Pumpkin soup and savoy cabbage	
12:30	Prato Main course	Bacalhau gratinado ^{1,4,7} com espinafres e salada de alface e cenoura Cod au gratin ^{1,4,7} with spinach and salad (lettuce and carrot)	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 22g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ sem açúcar e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Sugar free liquid yoghurt ⁷ and rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 27g, Gordura/Fat: 5g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de couve-flor Cauliflower cream soup	
12:30	Prato Main course	Frango estufado com fusilli ¹ e macedónia salteada Stewed chicken with fusilli ¹ and sauteed vegetables	VET/TEV: Kcal:475, Proteína/Protein: 41g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 59g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ com bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:174, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de bróculos Broccoli soup	
12:30	Prato Main course	Tortilha ³ espanhola no forno, salada (alface, milho, cenoura rapada) Baked Spanish tortilla ³ with salad (lettuce, corn and carrot)	VET/TEV: Kcal:410, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:50g, Gordura/Fat: 15g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural fruit juice and bread ¹ with butter	VET/TEV: Kcal:222, Proteína/Protein: 2g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve portuguesa Portuguese cabbage soup	
12:30	Prato Main course	Arroz de coelho e cogumelos com salada de alface e couve roxa Rice with rabbit meat, mushrooms, salad (lettuce and red cabbage)	VET/TEV: Kcal:500, Proteína/Protein: 35g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 65g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ sem açúcar e pão de centeio ¹ com queijo ⁷ Sugar free yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:187, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de abóbora Pumpkin cream soup	
12:30	Prato Main course	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e bróculos Boiled hake ⁴ with potato, carrot and broccoli	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 47g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Arroz ⁷ doce simples Rice pudding ⁷	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de centeio ¹ com fiambre Milk ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:220, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 24g, Gordura/Fat: 9g

*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 abóbora e lombardo Pumpkin soup and savoy cabbage	
13:00	Prato Main course	Bacalhau gratinado ^{1,4,7} com espinafres e salada de alface e cenoura Cod au gratin ^{1,4,7} with spinach and salad (lettuce and carrot)	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 22g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ sem açúcar e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Sugar free liquid yoghurt ⁷ and rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 27g, Gordura/Fat: 5g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de couve-flor Cauliflower cream soup	
13:00	Prato Main course	Frango estufado com fusilli ¹ e macedónia salteada Stewed chicken with fusilli ¹ and sauteed vegetables	VET/TEV: Kcal:475, Proteína/Protein: 41g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 59g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ com bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:174, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de brócolos Broccoli soup	
13:00	Prato Main course	Tortilha ³ espanhola no forno, salada (alface, milho, cenoura rapada) Baked Spanish tortilla ³ with salad (lettuce, corn and carrot)	VET/TEV: Kcal:410, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:50g, Gordura/Fat: 15g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural fruit juice and bread ¹ with butter	VET/TEV: Kcal:222, Proteína/Protein: 2g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve portuguesa Portuguese cabbage soup	
13:00	Prato Main course	Arroz de coelho e cogumelos com salada de alface e couve roxa Rice with rabbit meat, mushrooms, salad (lettuce and red cabbage)	VET/TEV: Kcal:500, Proteína/Protein: 35g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 65g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ sem açúcar e pão de centeio ¹ com queijo ⁷ Sugar free yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:187, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de abóbora Pumpkin cream soup	
13:00	Prato Main course	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e brócolos Boiled hake ⁴ with potato, carrot and broccoli	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 47g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Arroz ⁷ doce simples Rice pudding ⁷	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de centeio ¹ com fiambre Milk ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:220, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 24g, Gordura/Fat: 9g

*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 abóbora e lombardo Pumpkin soup and savoy cabbage	
13:30	Prato Main course	Bacalhau gratinado ^{1,4,7} com espinafres e salada de alface e cenoura Cod au gratin ^{1,4,7} with spinach and salad (lettuce and carrot)	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 22g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 62g, Gordura/Fat: 9g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte líquido ⁷ sem açúcar e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ Sugar free liquid yoghurt ⁷ and rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 27g, Gordura/Fat: 5g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de couve-flor Cauliflower cream soup	
13:30	Prato Main course	Frango estufado com fusilli ¹ e macedónia salteada Stewed chicken with fusilli ¹ and sauteed vegetables	VET/TEV: Kcal:475, Proteína/Protein: 41g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 59g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ com bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:174, Proteína/Protein: 8g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 49g, Gordura/Fat: 4g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de brócolos Broccoli soup	
13:30	Prato Main course	Tortilha ³ espanhola no forno, salada (alface, milho, cenoura rapada) Baked Spanish tortilla ³ with salad (lettuce, corn and carrot)	VET/TEV: Kcal:410, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates:50g, Gordura/Fat: 15g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural fruit juice and bread ¹ with butter	VET/TEV: Kcal:222, Proteína/Protein: 2g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 32g, Gordura/Fat: 8g

QUINTA-FEIRA | THURSDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Sopa de couve portuguesa Portuguese cabbage soup	
13:30	Prato Main course	Arroz de coelho e cogumelos com salada de alface e couve roxa Rice with rabbit meat, mushrooms, salad (lettuce and red cabbage)	VET/TEV: Kcal:500, Proteína/Protein: 35g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 65g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ sem açúcar e pão de centeio ¹ com queijo ⁷ Sugar free yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:187, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 7g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa Soup	Creme de abóbora Pumpkin cream soup	
13:30	Prato Main course	Pescada ⁴ cozida com batata, cenoura e brócolos Boiled hake ⁴ with potato, carrot and broccoli	VET/TEV: Kcal:419, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 47g, Gordura/Fat: 8g
	Sobremesa Dessert	Arroz ⁷ doce simples Rice pudding ⁷	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e pão de centeio ¹ com fiambre Milk ⁷ , rye bread ¹ with ham	VET/TEV: Kcal:220, Proteína/Protein: 12g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 24g, Gordura/Fat: 9g

*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