



EMENTA DA SEMANA / MENU*

JI / KINDERGARTEN



SEGUNDA-FEIRA | MONDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Sopa de grão de bico com nabo / Chickpeas soup with turnip	
11:30	Main course	Prato Tofu ^{6,11} salteado com cogumelos e couve, arroz de passas e cenoura rapada e repolho e maçã estufados Sautéed tofu ^{6,11} with mushrooms and kale, rice with dried grapes and grated carrot, stewed apple and cabbage	VET/TEV: Kcal:496, Proteína/Protein: 19g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 73g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:211, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 36g, Gordura/Fat: 4g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Creme de espinafres / Spinach cream soup	
11:30	Main course	Prato Massada ¹ de peixe ⁴ (abrótea, red fish) com salada de couve branca Pasta ¹ with fish ⁴ (hake, red fish) with salad and white cabbage	VET/TEV: Kcal:407, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	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 bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 5g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Sopa de abóbora e alho francês / Pumpkin soup with leek	
11:30	Main course	Prato Cozido à portuguesa simples ¹² Portuguese special stew (simple)	VET/TEV: Kcal:490, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 43g, Gordura/Fat: 22g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural juice and bread 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	Creme de lentilhas laranja com cenoura Orange lentil cream soup with carrot	
11:30	Main course	Prato Lasanha ¹ de atum ¹ com cenoura e alho francês e salada de alface Tuna ⁴ lasagna ¹ with carrot, leek and salad (lettuce)	VET/TEV: Kcal:509, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 17g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
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: 8g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

09:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Canja ¹ de galinha / Chicken soup ¹	
11:30	Main course	Prato Frango assado c/ arroz, abóbora, cenoura, beterraba e nabo assados Baked chicken with rice, pumpkin, carrot, beat and baked turnip	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 54g, Gordura/Fat: 4g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:00	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo s/açúcar, pão de mistura ¹ com queijo ⁷ sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:234, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 30g, Gordura/Fat: 7g

*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 grão de bico com nabo / Chickpeas soup with turnip	
12:30	Prato Main course	Tofu ^{6,11} salteado com cogumelos e couve, arroz de passas e cenoura rapada e repolho e maçã estufados Sauteed tofu ^{6,11} with mushrooms and kale, rice with dried grapes and grated carrot, stewed apple and cabbage	VET/TEV: Kcal:496, Proteína/Protein: 19g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 73g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:211, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 36g, Gordura/Fat: 4g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Creme de espinafres / Spinach cream soup	
12:30	Prato Main course	Massada ¹ de peixe ⁴ (abrótea, red fish) com salada de couve branca Pasta ¹ with fish ⁴ (hake, red fish) with salad and white cabbage	VET/TEV: Kcal:407, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	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 bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 5g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Sopa de abóbora e alho francês / Pumpkin soup with leek	
12:30	Prato Main course	Cozido à portuguesa simples ¹² Portuguese special stew (simple)	VET/TEV: Kcal:490, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 43g, Gordura/Fat: 22g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural juice and bread 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	Creme de lentilhas laranja com cenoura Orange lentil cream soup with carrot	
12:30	Prato Main course	Lasanha ¹ de atum ¹ com cenoura e alho francês e salada de alface Tuna ⁴ lasagna ¹ with carrot, leek and salad (lettuce)	VET/TEV: Kcal:509, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 17g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
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: 8g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:15	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Canja ¹ de galinha / Chicken soup ¹	
12:30	Prato Main course	Frango assado c/ arroz, abóbora, cenoura, beterraba e nabo assados Baked chicken with rice, pumpkin, carrot, beat and baked turnip	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 54g, Gordura/Fat: 4g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo s/açúcar, pão de mistura ¹ com queijo ⁷ sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:234, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 30g, Gordura/Fat: 7g

*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 grão de bico com nabo / Chickpeas soup with turnip	
	Prato	Tofu ^{6,11} salteado com cogumelos e couve, arroz de passas e cenoura rapada e repolho e maçã estufados	VET/TEV: Kcal:496, Proteína/Protein: 19g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 73g, Gordura/Fat: 11g
13:00	Main course	Sauteed tofu ^{6,11} with mushrooms and kale, rice with dried grapes and grated carrot, stewed apple and cabbage	
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:211, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 36g, Gordura/Fat: 4g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Creme de espinafres / Spinach cream soup	
	Prato	Massada ¹ de peixe ⁴ (abrótea, red fish) com salada de couve branca	VET/TEV: Kcal:407, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
13:00	Main course	Pasta ¹ with fish ⁴ (hake, red fish) with salad and white cabbage	
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	iogurte líquido ⁷ sem açúcar e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ sugar free liquid yoghurt ⁷ and bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 5g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Sopa de abóbora e alho francês / Pumpkin soup with leek	
	Prato	Cozido à portuguesa simples ¹²	VET/TEV: Kcal:490, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 43g, Gordura/Fat: 22g
13:00	Main course	Portuguese special stew (simple)	
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural juice and bread 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	Creme de lentilhas laranja com cenoura Orange lentil cream soup with carrot	
	Prato	Lasanha ¹ de atum ¹ com cenoura e alho francês e salada de alface	VET/TEV: Kcal:509, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 17g
13:00	Main course	Tuna ⁴ lasagna ¹ with carrot, leek and salad (lettuce)	
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
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: 8g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

10:30	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Canja ¹ de galinha / Chicken soup ¹	
	Prato	Frango assado c/ arroz, abóbora, cenoura, beterraba e nabo assados	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 54g, Gordura/Fat: 4g
13:00	Main course	Baked chicken with rice, pumpkin, carrot, beat and baked turnip	
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	iogurte ⁷ meio gordo s/açúcar, pão de mistura ¹ com queijo ⁷ sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:234, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 30g, Gordura/Fat: 7g

*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 grão de bico com nabo / Chickpeas soup with turnip	
13:30	Main course	Prato Tofu ^{6,11} salteado com cogumelos e couve, arroz de passas e cenoura rapada e repolho e maçã estufados Sauteed tofu ^{6,11} with mushrooms and kale, rice with dried grapes and grated carrot, stewed apple and cabbage	VET/TEV: Kcal:496, Proteína/Protein: 19g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 73g, Gordura/Fat: 11g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Leite ⁷ e bolachas de milho e fruta Milk ⁷ , com biscuits and fruit	VET/TEV: Kcal:211, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 36g, Gordura/Fat: 4g

TERÇA-FEIRA | TUESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Creme de espinafres / Spinach cream soup	
13:30	Main course	Prato Massada ¹ de peixe ⁴ (abrótea, red fish) com salada de couve branca Pasta ¹ with fish ⁴ (hake, red fish) with salad and white cabbage	VET/TEV: Kcal:407, Proteína/Protein: 32g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 44g, Gordura/Fat: 8g
	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 bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:177, Proteína/Protein: 14g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 20g, Gordura/Fat: 5g

QUARTA-FEIRA | WEDNESDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Sopa de abóbora e alho francês / Pumpkin soup with leek	
13:30	Main course	Prato Cozido à portuguesa simples ¹² Portuguese special stew (simple)	VET/TEV: Kcal:490, Proteína/Protein: 29g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 43g, Gordura/Fat: 22g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	Sumo 100% e pão de mistura ¹ com manteiga Natural juice and bread 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	Creme de lentilhas laranja com cenoura Orange lentil cream soup with carrot	
13:30	Main course	Prato Lasanha ¹ de atum ¹ com cenoura e alho francês e salada de alface Tuna ⁴ lasagna ¹ with carrot, leek and salad (lettuce)	VET/TEV: Kcal:509, Proteína/Protein: 31g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 55g, Gordura/Fat: 17g
	Sobremesa Dessert	Gelatina Jelly	
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: 8g

SEXTA-FEIRA | FRIDAY

11:00	L. Manhã Morning Snack	Fruta da época Seasonal fruit	
	Sopa / Soup	Canja ¹ de galinha / Chicken soup ¹	
13:30	Main course	Prato Frango assado c/ arroz, abóbora, cenoura, beterraba e nabo assados Baked chicken with rice, pumpkin, carrot, beat and baked turnip	VET/TEV: Kcal:449, Proteína/Protein: 44g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 54g, Gordura/Fat: 4g
	Sobremesa Dessert	Fruta da época Seasonal fruit	
15:45	L. Tarde Afternoon Snack	logurte ⁷ meio gordo s/açúcar, pão de mistura ¹ com queijo ⁷ sugar free semi-skimmed yoghurt ⁷ , rye bread ¹ with cheese ⁷	VET/TEV: Kcal:234, Proteína/Protein: 13g, Hidratos de carbono/Carbohydrates: 30g, Gordura/Fat: 7g

*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