

De: 31 de agosto a 04 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche		Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Crema de cenoura	
	Prato	Frango estufado estufada com cenoura e arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Red fish ⁴ estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Perna de peru desfiada com massinhas ¹	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Perca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 07 a 11 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergênicos
2ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	
	Prato	Maruca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru)	
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Creme de courgete	
	Prato	Filete de salmão ⁴ estufado, massa espiral tricolor ¹ e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	
	Prato	Peito frango estufado com arroz branco	Leite
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 14 a 18 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa</i>	Legumes	
	<i>Prato</i>	Pescada⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	Leite⁷ e bolinha¹ / Papa^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	<i>Sopa</i>	Creme de couve flor e cenoura	
	<i>Prato</i>	Frango cozido com massa macarronete¹	Glúten
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	iogurte⁷ e bolinha¹ / Papa de iogurte^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	<i>Sopa</i>	Abóbora	
	<i>Prato</i>	Perca⁴ cozida com batata cozida	Peixe
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou maçã assada	
	<i>Lanche</i>	Leite⁷ e bolinha¹ / Papa^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	
	<i>Prato</i>	Frango guisado com arroz de cenoura	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	iogurte⁷ e bolinha¹ / Papa de iogurte^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	<i>Sopa</i>	Brócolos	
	<i>Prato</i>	Salada de bacalhau⁴ fresco com massa espiral tricolor¹	Peixe, Glúten
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	Leite⁷ e bolinha¹ / Papa^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 21 a 25 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 4

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergênicos
2ª Feira	Sopa	Cenoura	
	Prato	Macarrão ¹ com carne picada mista ^{1,6,12} , cubos de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de courgete	
	Prato	Filete de pescada ⁴ com molho de cenoura e batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Frango corado com massa espiral ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Filete de abrótea ⁴ com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde	
	Prato	Perna de frango assada com massa de laços ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 28 de setembro a 02 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Maruca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Lascas de salmão ⁴ com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete ¹	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ cozido, batata e cenoura	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 05 a 09 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 6

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		
3ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Hambúrguer de bovino ^{1,6,12} com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Corvina ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Perninha de frango estufada com arroz	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Arroz de peixe ⁴ malandrinho	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 12 a 16 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 7

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Redfish ⁴ no forno com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Salada de frango com massa ¹ , cenoura cozida	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Filetes de peixe ⁴ no forno com batata	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Peito de frango estufado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Massinha ¹ de cotovelinhos de pescada ⁴	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 19 a 23 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 8

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Coxinha de frango coradas com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde	
	Prato	Filetes de perc ⁴ a estufados com batata e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Creme de courgete	
	Prato	Frango assado e massa de laços ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Cenoura	
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (bacalhau ⁴ fresco)	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Cubinhos de frango estufados e fusilli tricolor ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche		Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Crema de cenoura	
	Prato	Frango estufado estufada com cenoura e arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Red fish ⁴ estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Perna de peru desfiada com massinhas ¹	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Perca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 02 a 06 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergênicos
2ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	
	Prato	Maruca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru)	
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Creme de courgete	
	Prato	Filete de salmão ⁴ estufado, massa espiral tricolor ¹ e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	
	Prato	Peito frango estufado com arroz branco	Leite
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 09 a 13 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Pescada ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de couve flor e cenoura	
	Prato	Frango cozido com massa macarronete ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Perca ⁴ cozida com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Frango guisado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Salada de bacalhau ⁴ fresco com massa espiral tricolor ¹	Peixe, Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 16 a 20 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 4

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergênicos
2ª Feira	Sopa	Cenoura	
	Prato	Macarrão ¹ com carne picada mista ^{1,6,12} , cubos de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de courgete	
	Prato	Filete de pescada ⁴ com molho de cenoura e batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Frango corado com massa espiral ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Filete de abrótea ⁴ com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde	
	Prato	Perna de frango assada com massa de laços ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 23 a 27 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Maruca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Perna de peru estufada com massa espiral ¹	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Lascas de salmão ⁴ com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete ¹	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ cozido, batata e cenoura	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijas, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 30 de novembro a 04 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 6

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Hambúrguer de bovino ^{1,6,12} com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		
4ª Feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	Perninha de frango estufada com arroz	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Arroz de peixe ⁴ malandrinho	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Peru assado com arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 07 a 11 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027



Semana 7

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Brócolos	
	Prato	Redfish ⁴ no forno com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		
4ª Feira	Sopa	Legumes	
	Prato	Filetes de peixe ⁴ no forno com batata	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Aveludado de couve-flor	
	Prato	Peito de frango estufado com arroz de cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Massinha ¹ de cotovelinhos de pescada ⁴	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 14 a 18 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 8

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa</i>	Aveludado de couve-flor	
	<i>Prato</i>	Coxinha de frango coradas com arroz de cenoura	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	
	<i>Prato</i>	Filetes de perc ⁴ a estufados com batata e cenoura cozida	Peixe
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	logurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	<i>Sopa</i>	Creme de courgete	
	<i>Prato</i>	Frango assado e massa de laços ¹	Glúten
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época ou maçã assada	
	<i>Lanche</i>	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	<i>Sopa</i>	Cenoura	
	<i>Prato</i>	Arroz de peixe ⁴ (bacalhau ⁴ fresco)	Peixe
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	logurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	<i>Sopa</i>	Alho francês	
	<i>Prato</i>	Cubinhos de frango estufados e fusilli tricolor ¹	Glúten
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	
	<i>Lanche</i>	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato

De: 21 a 25 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche		Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Crema de cenoura	
	Prato	Frango estufado estufada com cenoura e arroz branco	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Red fish ⁴ estufado com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	Perna de peru desfiada com massinhas ¹	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato



De: 28 de dezembro 2026 a 01 de janeiro 2027

Ano letivo 2026/2027



Semana 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergênicos
2ª Feira	Sopa	Alho francês	
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com arroz branco	Glúten, Soja, Sulfitos
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	
	Prato	Maruca ⁴ estufada com batata cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
4ª Feira	Sopa	Feijão verde	
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru)	
	Sobremesa	Fruta da época ou maçã assada	
	Lanche	Leite ⁷ e bolinha ¹ / Papa ^{1,7}	Glúten, Leite
5ª Feira	Sopa	Creme de courgete	
	Prato	Filete de salmão ⁴ estufado, massa espiral tricolor ¹ e cenoura cozida	Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte ⁷ e bolinha ¹ / Papa de iogurte ^{1,7}	Glúten, Leite
6ª Feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Sobremesa		
	Lanche		

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Nota 2: Diariamente são disponibilizadas saladas / legumes com o prato