

De: 28 de setembro a 02 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

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

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

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 <sup>1,6,12</sup> com arroz branco                      | Glúten, Soja, Sulfitos |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |                        |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite          |
| 4ª Feira | Sopa      | Creme de cenoura                                                             |                        |
|          | Prato     | Corvina <sup>4</sup> estufada com batata cozida                              | Peixe                  |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou maçã assada                                                |                        |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | Glúten, Leite          |
| 5ª Feira | Sopa      | Espinafres                                                                   |                        |
|          | Prato     | Perninha de frango estufada com arroz                                        |                        |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |                        |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite          |
| 6ª Feira | Sopa      | Aveludado de couve-flor                                                      |                        |
|          | Prato     | Arroz de peixe <sup>4</sup> malandrinho                                      | Peixe                  |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |                        |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | 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 <sup>4</sup> no forno com batata cozida                              | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | Glúten, Leite |
| 3ª Feira | Sopa      | Abóbora                                                                      |               |
|          | Prato     | Salada de frango com massa <sup>1</sup> , cenoura cozida                     | Glúten        |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite |
| 4ª Feira | Sopa      | Legumes                                                                      |               |
|          | Prato     | Filetes de peixe <sup>4</sup> no forno com batata                            | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou maçã assada                                                |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | Glúten, Leite |
| 5ª Feira | Sopa      | Aveludado de couve-flor                                                      |               |
|          | Prato     | Peito de frango estufado com arroz de cenoura                                |               |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite |
| 6ª Feira | Sopa      | Feijão verde                                                                 |               |
|          | Prato     | Massinha <sup>1</sup> de cotovelinhos de pescada <sup>4</sup>                | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | 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 <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | Glúten, Leite |
| 3ª Feira | Sopa      | Feijão-verde                                                                 |               |
|          | Prato     | Filetes de perc <sup>4</sup> a estufados com batata e cenoura cozida         | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite |
| 4ª Feira | Sopa      | Creme de courgete                                                            |               |
|          | Prato     | Frango assado e massa de laços <sup>1</sup>                                  | Glúten        |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou maçã assada                                                |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | Glúten, Leite |
| 5ª Feira | Sopa      | Cenoura                                                                      |               |
|          | Prato     | Arroz de peixe <sup>4</sup> (bacalhau <sup>4</sup> fresco)                   | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite |
| 6ª Feira | Sopa      | Alho francês                                                                 |               |
|          | Prato     | Cubinhos de frango estufados e fusilli tricolor <sup>1</sup>                 | Glúten        |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | 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 <sup>4</sup> 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 <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite |
| 4ª Feira | Sopa      | Alho francês                                                                 |               |
|          | Prato     | Red fish <sup>4</sup> estufado com batata cozida                             | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou maçã assada                                                |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | Glúten, Leite |
| 5ª Feira | Sopa      | Abóbora                                                                      |               |
|          | Prato     | Perna de peru desfiada com massinhas <sup>1</sup>                            |               |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Iogurte <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa de iogurte <sup>1,7</sup> | Glúten, Leite |
| 6ª Feira | Sopa      | Espinafres                                                                   |               |
|          | Prato     | Perca <sup>4</sup> estufada com batata cozida                                | Peixe         |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                                               |               |
|          | Lanche    | Leite <sup>7</sup> e bolinha <sup>1</sup> / Papa <sup>1,7</sup>              | 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