

		Kcal		Kcal	Quarta-Feira (01/04/26)	Kcal	Quinta-Feira (02/04/26)	Kcal	Sexta-Feira (03/04/26)	Kcal
SOPA					Couve portuguesa	83	Creme de Legumes	85	FERIADO	
PRATO 1					Pernas de frango estufadas com arroz de ervilhas e cenoura	342	Salada de atum com feijão-frade, batata cozida e cenoura (4)	485		
PRATO 2					Feijão preto estufado com cogumelos e arroz de cenoura	364	Selton à portuguesa (1,6) com batata e cenoura	343		
HORTICOLAS					Alface, tomate e cenoura	21	Tomate, pepino e milho	19		
SOBREMESA					Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Pera assada	44/ 33		
LANCHE					Pão (1) com manteiga (6.7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6.7), logurte de aromas (7) e pera	197		
	Segunda-Feira (06/04/26)	Kcal	Terça-Feira (07/04/26)	Kcal	Quarta-Feira (08/04/26)	Kcal	Quinta-Feira (09/04/26)	Kcal	Sexta-Feira (10/04/26)	Kcal
SOPA	Creme de chuchu	80	Couve lombarda	80	Abóbora e espinafres	76	Alho francês com cenoura ripada	100	Creme de repolho, cenoura e feijão	138
PRATO 1	Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, ovo, cenoura e brócolos) (3,4)	351	Peru assado no forno com massa fusilli tricolor (1,12) e legumes no forno (brócolos, couve, curgete e cenoura)	383	Paloco à Gomes de Sá (3,4)	298	Bifanas de porco estufadas com cogumelos (12) e arroz de cenoura	328	Bolonhesa de atum (1,4)	282
PRATO 2	Bife de lufu assado no forno (6) com batata, ervilhas, cenoura e brócolos cozidos	372	Legumes no forno (brócolos, couve, curgete, cenoura) com grão e massa fusilli tricolor (1)	388	Alho francês à Gomes de Sá (feijão frade, alho francês, batata cozida, salsa e azeitonas)	431	Trinhas de lufu salteadas (6) com legumes (cogumelos, cenoura e couve lombarda) e arroz de cenoura	306	Carbonara de cogumelos e lentilhas (1)	447
HORTICOLAS	Alface, tomate e pepino	17	Couve roxa, cenoura e milho	58	Alface, pepino e cenoura	21	Tomate, pepino e cenoura	19	Alface, tomate e cenoura	21
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina vegetal	44/6 9	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6.7), logurte líquido (7) e 1 maçã	240	Pão (1) com manteiga (6.7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6.7), logurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo (7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (13/04/26)	Kcal	Terça-Feira (14/04/26)	Kcal	Quarta-Feira (15/04/26)	Kcal	Quinta-Feira (16/04/26)	Kcal	Sexta-Feira (17/04/26)	Kcal
SOPA	Feijão verde	79	Creme de couve-flor com cenoura ripada	98	Grão com nabijas	123	Creme de alho francês com cenoura e curgete	92	Grelas	89
PRATO 1	Rolo de carne (1,6,12) assado no forno com arroz de grelos	331	Abrótea cozida com cenoura, brócolos, batata e ovo cozido (3,4)	270	Rancho (porco, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macaronete) (1,12)	489	Legumes à brás (batata palha, couve lombarda, cenoura, alho francês, ovo, azeitonas e salsa) (3,7)	533	Frango no forno (12) com batata frita (6,7)	493
PRATO 2	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora) e arroz de grelos	331	Selton à portuguesa (1,6) com batata e cenoura	343	Rancho da horta com massa macaronete (1,6)	392	Legumes com grão à brás (1)	447	Legumes estufados (cogumelos, cenoura e curgete) com feijão encarnado, ervilhas e massa espiral (1)	409
HORTICOLAS	Couve roxa, cenoura e milho	58	Alface, pepino e tomate	17	Alface, cenoura e milho	48	Alface, tomate e pepino	17	Alface, cenoura e couve roxa	30
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Maçã assada	44/4 6	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6.7), logurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6.7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6.7), logurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e logurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (20/04/26)	Kcal	Terça-Feira (21/04/26)	Kcal	Quarta-Feira (22/04/26)	Kcal	Quinta-Feira (23/04/26)	Kcal	Sexta-Feira (24/04/26)	Kcal
SOPA	Creme de curgete e abóbora com brócolos	103	Caldo Verde	72	Repolho e feijão branco	126	Creme de cenoura com ervilhas	88	Curgete e cenoura aos cubos	
PRATO 1	Calamares (1,4,14) no forno com arroz de cenoura e ervilhas	314	Esparguete à bolonhesa (1,12)	349	Lombinhos de salmão (4) com batata e legumes no forno (brócolos e cenoura)	491	Febras de porco estufadas com arroz de feijão	415	Filete de pescada (4) no forno com batata, cenoura e feijão verde cozidos	253
PRATO 2	Rissóis de lufu e espinafres (1,6) no forno com arroz de ervilhas	355	Bolonhesa de soja com esparguete (1,6) e legumes (curgete, cenoura e couve lombarda)	389	Salada de feijão frade com batata cozida, brócolos e cenoura	374	Cogumelos estufados com couve lombarda, curgete, cenoura e arroz de feijão	396	Tofu à Gomes de Sá (6)	403
HORTICOLAS	Beterraba, pepino e cenoura	34	Alface, tomate e pepino	17	Alface, pepino e cenoura	21	Cenoura, repolho e beterraba	55	Alface, tomate e cenoura	21
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Faita de bolo (1,12), logurte líquido (7) e 1 maçã	272	Pão (1) com manteiga (6.7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6.7), logurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e logurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (27/04/26)	Kcal	Terça-Feira (28/04/26)	Kcal	Quarta-Feira (29/04/26)	Kcal	Quinta-Feira (30/04/26)	Kcal		Kcal
SOPA	Agrão	71	Repolho e grão-de-bico	114	Camponesa (com feijão vermelho)	110	Creme de brócolos com feijão branco	113		
PRATO 1	Nuggets de frango no forno (1,3) com arroz de ervilhas	397	Paloco espiritual (paloco, batata frita, molho béchamel, curgete e cenoura ralados) (4,7)	493	Omelete (3) com arroz de cenoura	302	Massa fusilli com atum (1,4) e legumes salteados (couve, cenoura e cogumelos)	413		
PRATO 2	Cogumelos estufados com lentilhas e arroz de ervilhas	392	Tofu Espiritual (tofu, batata frita, bebida vegetal de soja, curgete e cenoura ralados) (6)	365	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz	393	Salteado de cogumelos, couve lombarda, cenoura e grão-de-bico com massa fusilli (1)	347		
HORTICOLAS	Couve roxa, cenoura e milho	58	Alface, tomate e pepino	17	Alface, couve-roxa e pepino	27	Alface, tomate e milho	44		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Leite creme (7)	44/ 122	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44		
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6.7), logurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6.7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6.7), logurte de aromas (7) e pera	197		