

	Segunda-Feira (01/06/26)	Kcal	Terça-Feira (02/06/26)	Kcal	Quarta-Feira (03/06/26)	Kcal	Quinta-Feira (04/06/26)	Kcal	Sexta-Feira (05/06/26)	Kcal
SOPA	Creme de Legumes	85	Couve Lombarda	80	Grelhos	89	FERIADO		Creme de alho francês com cenoura e curgete	92
PRATO 1	Hambúrguer misto (vaca e porco) no pão (1,6,12) com alface e batata frita (6,7)	346	Feijoada de moluscos com arroz e couve (12,14)	272	Pernas de frango assadas com massa fusilli (1) e macedónia de legumes	443			Almôndegas mistas estufadas com esparguete (1,12)	375
PRATO 2	Hambúrguer de quinoa e vegetais no pão (1,6,7) com alface e batata frita (6,7)	341	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz	393	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura, ervilhas e massa fusilli (1)	348			Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete (1,6)	365
HORTICOLAS	Alface, cenoura e tomate	20	Alface, tomate e milho	46	Alface, cenoura e pepino	21			Alface, pepino e milho	46
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)/ Gelado de baunilha (7)	44/80	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), iogurte líquido (7) e 1 maçã	240	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298			Pão (1) com queijo (7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (08/06/26)	Kcal	Terça-Feira (09/06/26)	Kcal	Quarta-Feira (10/06/26)	Kcal	Quinta-Feira (11/06/26)	Kcal	Sexta-Feira (12/06/26)	Kcal
SOPA	Creme de cenoura com ervilhas	88	Brócolos e cenoura ripada	97	FERIADO		Creme de repolho, cenoura e feijão	138	Feijão verde e cenoura ripada	91
PRATO 1	Omelete (3) com arroz de cenoura	302	Pá de porco assada no forno com massa macaronete (1,12) e legumes laminados salteados (brócolos, couve, curgete, cenoura)	326			Filete de escamudo (4) no forno com ervas de provençence e limão, batata cozida e feijão verde	267	Arroz de Aves (pato e peru) (12)	464
PRATO 2	Strogonoff de seitan com cogumelos (1,6) e arroz	373	Salteado de legumes (cogumelos, brócolos, couve, curgete, cenoura) com e grão-de-bico e massa macaronete (1)	382			Assado de tofu (6) no forno com ervas de provençence e limão, batata cozida e feijão verde	274	Arroz de seitan no forno (1,6)	239
HORTICOLAS	Alface, tomate e cenoura	21	Alface, pepino e milho	46			Alface, tomate e pepino	17	Alface, cenoura e couve roxa	30
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44			Fruta da época (3 variedades)/ Pera assada	44/33	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 banana	278			Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (15/06/26)	Kcal	Terça-Feira (16/06/26)	Kcal	Quarta-Feira (17/06/26)	Kcal	Quinta-Feira (18/06/26)	Kcal	Sexta-Feira (19/06/26)	Kcal
SOPA	Creme de couve-flor com cenoura ripada	98	Agrão	71	Creme de brócolos com feijão branco	113	Legumes	85	Alho francês e couve-flor	92
PRATO 1	Filete de pescada no forno com cebolada de tomate e orégãos e massa penne (1,4)	255	Perna de peru assada no forno (12) com arroz de cenoura	397	Paloco à Gomes de Sá (3,4)	298	Strogonoff de frango com cogumelos (7) e arroz	425	Massa espiral com atum, ervilhas, cenoura e ovo cozido (1,3,4)	376
PRATO 2	Cogumelos estufados com lentilhas e massa penne (1)	339	Hambúrguer vegetariano no forno (1,3,7,9) com arroz de cenoura	348	Alho francês à Gomes de Sá (feijão frade, alho francês, batata cozida, salsa e azeitonas)	431	Strogonoff de tofu com cogumelos (6) com arroz	318	Lasanha de grão e legumes (1)	448
HORTICOLAS	Alface, cenoura e pepino	19	Tomate, pepino e milho	19	Alface, pepino e milho	46	Cenoura, couve-roxa e pepino	29	Alface, tomate e cenoura	20
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Pudim (7)	44/84	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	Fatia de bolo (1,12), iogurte líquido (7) e 1 maçã	272	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (22/06/26)	Kcal	Terça-Feira (23/06/26)	Kcal	Quarta-Feira (24/06/26)	Kcal	Quinta-Feira (25/06/26)	Kcal	Sexta-Feira (26/06/26)	Kcal
SOPA	Feijão verde	79	Creme de couve-flor e grão-de-bico	127	Camponesa (com feijão vermelho)	110	Creme de curgete e cenoura com brócolos	103	Grão com nabiças	123
PRATO 1	Nugguets de frango no forno (1,3) com arroz de ervilhas	397	Lombinhos de salmão (4) com batata e legumes no forno (brócolos e cenoura)	491	Carne de porco estufada com cenoura e feijão verde e massa fusilli tricolor (1)	308	Legumes à brás (batata palha, couve lombarda, cenoura, alho francês, ovo, azeitonas e salsa) (3,7)	533	Tiras de frango salteadas com legumes (curgete, cenoura e couve lombarda) e massa espiral (1)	294
PRATO 2	Tofu mexido (6) com cogumelos, cenoura raspada e arroz de ervilhas		Salada de feijão frade com batata e legumes no forno (brócolos e cenoura)	374	Massa fusilli tricolor gratinada com soja, cogumelos e cenoura ralada (1,6)	431	Legumes com grão à brás (1)	447	Tiras de tofu salteadas com legumes (curgete, cenoura e couve lombarda) e massa espiral (1,6)	304
HORTICOLAS	Tomate, couve-roxa e milho	56	Alface, cenoura e tomate	21	Alface, pepino e beterraba	33	Rúcula, tomate e milho	53	Alface, repolho e cenoura	39
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Maçã assada	44/46	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), iogurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (29/06/26)	Kcal	Terça-Feira (30/06/26)	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
SOPA	Juliana de Legumes	87	Nabiças com feijão frade	117						
PRATO 1	Barrinhas de pescada no forno (1,4) com arroz de legumes (couve e cenoura)	375	Bilanas de porco estufadas com massa penne (1,12)	265						
PRATO 2	Estufado de feijão vermelho e arroz Primavera	433	Strogonoff de tofu com cogumelos, cenoura e massa penne (1,6)	329						
HORTICOLAS	Alface, pepino e couve-roxa	27	Alface, tomate e pepino	17						
SOBREMESA	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), iogurte líquido (7) e 1 maçã	240						