



EMENTA ALMOÇO (18-04-2022 a 22-04-2022)

18 DE ABRIL | SEGUNDA-FEIRA

INTERRUPÇÃO LETIVA

19 DE ABRIL | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ¹
Sobremesa	Fruta da época

20 DE ABRIL | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e grão ^{7,12}
Prato geral	Arroz do mar (pescada, solha, delícias do mar, tomate, ervas aromáticas e arroz) com cenoura raspada ^{1,2,3,4,6,12}
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, alho-francês, tomate e couve) com arroz e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

21 DE ABRIL | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Rojões de porco com batata corada no forno e salada de alface e tomate ^{5,6}
Prato vegetariano	Tofu de cebolada no forno com batata corada no forno e salada de alface e tomate ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época

22 DE ABRIL | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e vegetais (lentilhas, alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (25-04-2022 a 29-04-2022)

25 DE ABRIL | SEGUNDA-FEIRA

FERIADO

26 DE ABRIL | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Salteado de vegetais (alho-francês, brócolos, cenoura e couve-flor) com arroz de feijão
Sobremesa	Fruta da época

27 DE ABRIL | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de ervilhas e curgete ^{7,12}
Prato geral	Bifes de frango grelhados com molho de limão e alho, esparguete e salada de alface e tomate ¹
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão com esparguete e salada de alface e tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

28 DE ABRIL | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, cebola, batata palha, ovo, azeitonas e salsa) com cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Prato vegetariano	Tofu à Brás (tofu, cebola, batata palha, salsa e azeitonas) com cenoura raspada ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

29 DE ABRIL | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças ^{7,12}
Prato geral	Strogonoff de peru (tirinhas de peru, cogumelos, natas e orégãos) com massa espiral e salada de alface e pepino ^{1,7}
Prato vegetariano	Carbonara vegetariana (massa espiral, cogumelos, ervilhas, alho-francês, "natas" vegetais e orégãos) com salada de alface e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (02-05-2022 a 06-05-2022)

02 DE MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato geral	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ¹
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja e cogumelos) com salada de alface e cenoura ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

03 DE MAIO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e abóbora ^{7,12}
Prato geral	Panadinhos de peixe (solha) com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Caril de grão-de-bico, abóbora e espinafres com arroz de cenoura e feijão-verde salteado
Sobremesa	Fruta da época

04 DE MAIO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão e couve lombarda ^{7,12}
Prato geral	Tortilha de batata (ovos, batata, cebola, cogumelos) com salada de alface e tomate ³
Prato vegetariano	Salteado de feijão frade com pimento vermelho e espinafres, batata cozida e salada de alface e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta da época

05 DE MAIO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de lentilhas e tomate ^{1,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Filetes de salmão assados (aromatizados com limão e cebolinho) com arroz e cenoura raspada ⁴
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafreão, ervilhas, pimento vermelho e curgete) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

06 DE MAIO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e nabijas ^{7,12}
Prato geral	Rancho (frango, massa penne, cenoura, grão e couve) ¹
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, cenoura, grão e couve) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (09-05-2022 a 13-05-2022)

09 DE MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabo e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e brócolos salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Panados de tofu no forno com arroz de tomate e brócolos salteados ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

10 DE MAIO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e brócolos ^{7,12}
Prato geral	Massa à lavrador (carne de porco estufada com macarronete, cenoura, feijão e couve) ¹
Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (macarronete, cenoura, feijão e couve) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

11 DE MAIO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão vermelho e abóbora ^{7,12}
Prato geral	Empadão de atum (atum estufado em molho de tomate, pimento e puré de batata) com feijão-verde ^{3,4,7,12}
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas (lentilhas estufadas em molho de tomate, pimento e puré de batata) com feijão-verde ^{6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

12 DE MAIO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}
Prato geral	Coxas de frango assadas com massa espiral e salada de tomate e pepino ¹
Prato vegetariano	Estufado vegetariano (feijão catarino, curgete, tomate e espinafres) com massa espiral e salada de tomate e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

13 DE MAIO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Filetes de solha ao limão com arroz e cenoura raspada ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de feijão (cebola, feijão preto, pimento e salsa) com arroz e cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (16-05-2022 a 20-05-2022)

16 DE MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato geral	Nuggets de frango com arroz e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Estufado de grão com couve e abóbora e salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

17 DE MAIO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Massada de peixe (massa cotovelinhos, pescada, pimento, tomate e salsa) com feijão-verde ^{1,3,4}
Prato vegetariano	Massada de feijão (massa cotovelinhos, feijão, pimento, tomate e salsa) com feijão-verde ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

18 DE MAIO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e agrião ^{7,12}
Prato geral	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas e brócolos salteados
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, brócolos, alho-francês e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

19 DE MAIO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, batata aos cubos, cenoura e molho bechamel) com salada de alface e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Espiritual vegetariano (cogumelos, lentilhas, batata aos cubos, cenoura e molho branco) com salada de alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

20 DE MAIO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura ^{7,12}
Prato geral	Rolo de carne misto (carne de porco, aves, queijo e fiambre) com arroz branco e cenoura raspada ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Bifanas de seitan com arroz branco e cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (23-05-2022 a 27-05-2022)

23 DE MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos, massa lacinhos e feijão-verde salteado ^{1,3,6}
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão, cogumelos, massa lacinhos e feijão-verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

24 DE MAIO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Chilli de vaca (estufado de carne de vaca picada com tomate, feijão preto e cogumelos) com arroz branco e salada de alface e beterraba
Prato vegetariano	Chilli vegetariano (estufado de feijão preto, cogumelos, pimento e curgete) com arroz e salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

25 DE MAIO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão ^{7,12}
Prato geral	Massa tricolor de salmão no forno (salmão lascado, massa tricolor, alho-francês, cenoura, molho de tomate e queijo) ^{1,4,7}
Prato vegetariano	Massa tricolor com tomate, cenoura, ervilhas e espinafres ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

26 DE MAIO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Escondidinho de frango (camadas de frango estufado desfiado com batata cozida às rodelas) gratinado com queijo e cenoura raspada ⁷
Prato vegetariano	Caldeirada vegana (batata, cebola, pimento, grão-de-bico e tomate) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

27 DE MAIO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão manteiga e cenoura ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e ervas aromáticas com arroz e salada de tomate ^{1,4}
Prato vegetariano	Legumes assados (feijão frade, cogumelos, espinafres e couve-flor) em crosta de broa e ervas aromáticas com arroz e salada de tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (30-05-2022 a 03-06-2022)

30 DE MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ¹
Sobremesa	Fruta da época

31 DE MAIO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e grão ^{7,12}
Prato geral	Arroz do mar (pescada, solha, delícias do mar, tomate, ervas aromáticas e arroz) e cenoura raspada ^{1,2,3,4,6,12}
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, alho-francês, tomate e couve) com arroz e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

01 DE JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata corada no forno e salada de alface e tomate ^{5,6}
Prato vegetariano	Tofu de cebolada no forno com batata corada no forno e salada de alface e tomate ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época ou gelado

02 DE JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e vegetais (lentilhas, alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

03 DE JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa agrião ^{7,12}
Prato geral	Perna de peru assada fatiada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura
Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes (cogumelos, curgete e feijão-verde) com salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (06-06-2022 a 10-06-2022)

06 DE JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de feijão e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Salteado de vegetais (alho-francês, brócolos, cenoura e couve-flor) com arroz de feijão
Sobremesa	Fruta da época

07 DE JUNHO | TERÇA-FEIRA

FERIADO

08 DE JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Empadão de arroz de cavala gratinado (cavala, pimento e salsa) com feijão-verde salteado ^{4,6}
Prato vegetariano	Empadão de arroz vegetariano (lentilhas, pimento, brócolos e salsa) com feijão-verde salteado ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

09 DE JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de ervilhas e curgete ^{7,12}
Prato geral	Bifes de frango grelhados com molho de limão e alho, esparguete e salada de alface e tomate ¹
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão com esparguete e salada de alface e tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

10 DE JUNHO | SEXTA-FEIRA

FERIADO

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (13-06-2022 a 17-06-2022)

13 DE JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato geral	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ¹
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa (soja e cogumelos) com salada de alface e cenoura ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

14 DE JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e abóbora ^{7,12}
Prato geral	Panadinhos de peixe (solha) com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Caril de grão-de-bico, abóbora e espinafres com arroz de cenoura e feijão-verde salteado
Sobremesa	Fruta da época

15 DE JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e nabiças ^{7,12}
Prato geral	Rancho (frango, massa penne, cenoura, grão e couve) ¹
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, cenoura, grão e couve) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

16 DE JUNHO | QUINTA-FEIRA

FERIADO

17 DE JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão e couve lombarda ^{7,12}
Prato geral	Tortilha de batata (ovos, batata, cebola, cogumelos) com salada de alface e tomate ³
Prato vegetariano	Salteado de feijão frade com pimento vermelho e espinafres, batata cozida e salada de alface e tomate ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (20-06-2022 a 24-06-2022)

20 DE JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabo e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e brócolos salteados ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Panados de tofu no forno com arroz de tomate e brócolos salteados
Sobremesa	Fruta da época

21 DE JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e brócolos ^{7,12}
Prato geral	Massa à lavrador (carne de porco estufada com macarronete, cenoura, feijão e couve) ¹
Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (macarronete, cenoura, feijão e couve) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

22 DE JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão vermelho e abóbora ^{7,12}
Prato geral	Empadão de atum (atum estufado em molho de tomate, pimento e puré de batata) com feijão-verde ^{3,4,7,12}
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas (lentilhas estufadas em molho de tomate, pimento e puré de batata) com feijão-verde ^{6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

23 DE JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}
Prato geral	Coxas de frango assadas com massa espiral e salada de tomate e pepino ¹
Prato vegetariano	Estufado vegetariano (feijão catarino, curgete, tomate e espinafres) com massa espiral e salada de tomate e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

24 DE JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Filetes de solha ao limão com arroz e cenoura raspada ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de feijão (cebola, feijão preto, pimento e salsa) com arroz e cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (27-06-2022 a 01-07-2022)

27 DE JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato geral	Nuggets de frango com arroz e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Estufado de grão com couve e abóbora e salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

28 DE JUNHO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Massada de peixe (massa cotovelinhos, pescada, pimento, tomate e salsa) com feijão-verde ^{1,3,4}
Prato vegetariano	Massada de feijão (massa cotovelinhos, feijão, pimento, tomate e salsa) com feijão-verde ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

29 DE JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura ^{7,12}
Prato geral	Rolo de carne misto (carne de porco, aves, queijo e fiambre) com arroz branco e cenoura raspada ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Bifanas de seitan com arroz branco e cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

30 DE JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, batata aos cubos, cenoura e molho bechamel) com salada de alface e cebola ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Espiritual vegetariano (cogumelos, lentilhas, batata aos cubos, cenoura e molho branco) com salada de alface e cebola ^{1,5,6,7,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

01 DE JULHO | SEXTA-FEIRA

INTERRUPÇÃO LETIVA

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.