

	Segunda-Feira (01/09/25)	Kcal	Terça-Feira (02/09/25)	Kcal	Quarta-Feira (03/09/25)	Kcal	Quinta-Feira (04/09/25)	Kcal	Sexta-Feira (05/09/25)	Kcal
SOPA										
PRATO 1										
PRATO 2										
HORTICOLAS										
SOBREMESA										
LANCHE										
	Segunda-Feira (08/09/25)	Kcal	Terça-Feira (09/09/25)	Kcal	Quarta-Feira (10/09/25)	Kcal	Quinta-Feira (11/09/25)	Kcal	Sexta-Feira (12/09/25)	Kcal
SOPA							Couve branca	86	Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82
PRATO 1							<b>Almôndegas mistas estufadas com massa espiral (1,12)</b>	375	<b>Barrinhas de pescada no forno (1,4)</b> com arroz de cenoura e ervilhas	314
PRATO 2							<b>Almôndegas vegetarianas estufadas com massa espiral (1,6)</b>	365	<b>Tiras de tofu estufadas (4)</b> com arroz de cenoura e ervilhas	357
HORTICOLAS							Cenoura, alface e couve-roxa	30	Alface, tomate e milho	46
SOBREMESA							Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Pera assada	44/33
LANCHE							<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
	Segunda-Feira (15/09/25)	Kcal	Quarta-Feira (16/09/25)	Kcal	Quarta-Feira (17/09/25)	Kcal	Quinta-Feira (18/09/25)	Kcal	Sexta-Feira (19/09/25)	Kcal
SOPA	Creme de curgete	86	Brócolos	85	Creme de Ervilhas	85	Feijão verde	79	Grão com cenoura e curgete aos cubinhos	102
PRATO 1	<b>Esparguete à bolonhesa (1,12)</b>	349	<b>Salada de alum</b> com feijão-frade, batata cozida, cenoura (4)	485	<b>Omelete</b> com arroz de ervilhas (3)	313	<b>Meia desfeita (paloco, grão-de-bico, batata cozida e ovo cozido) (3,4)</b>	295	<b>Perna de peru</b> estufada com cenoura às rodelas e <b>massa espiral (1,12)</b>	322
PRATO 2	<b>Bolonhesa de Lentilhas (1,12)</b>	392	Salada de feijão-frade, batata cozida e cenoura	361	<b>Empadão de soja, ervilhas e legumes (com arroz) (6)</b>	350	Grão-de-bico, cenoura, repolho, alho francês e batata cozida	351	<b>Bife de seitan</b> estufado com cenoura às rodelas e curgete e <b>massa espiral (1)</b>	208
HORTICOLAS	Alface, couve-roxa e milho	59	Cenoura, alface e tomate	21	Tomate, milho e pepino	19	Alface, beterraba e cenoura	35	Pepino, alface e couve-roxa	27
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades) / <b>Pudim (7)</b>	44/84	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
	Segunda-Feira (22/09/25)	Kcal	Terça-Feira (23/09/25)	Kcal	Quarta-Feira (24/09/25)	Kcal	Quinta-Feira (25/09/25)	Kcal	Sexta-Feira (26/09/25)	Kcal
SOPA	Alho francês	92	Creme de Lentilhas	87	Creme de Abóbora	63	Nabiças com feijão-frade	84	Creme de Couve branca	86
PRATO 1	<b>Rissóis de pescada (1,2,4,6,7)</b> fritos com arroz de tomate	452	Lombo de porco estufado com cenoura, ervilhas e <b>massa maccaronete (1)</b>	487	<b>Salmão (4)</b> no forno com legumes salteados (curgete, cenoura, brócolos e pimento) e batata assada	511	Coxas de frango assadas com Arroz de Cenoura	342	<b>Massada de peixe (filete de red fish, tamboril e pescada) (1,4)</b> com coentros	261
PRATO 2	Arroz de feijão e ervilhas com legumes estufados (tomate, curgete, pimento, cenoura e feijão-verde)	390	<b>Massa macaronete (1)</b> com grão, curgete, cenoura, milho e brócolos	366	<b>Seitan (1)</b> no forno com legumes salteados (curgete, cenoura, brócolos e pimento) e batata assada	273	<b>Tirinhas de seitan (1)</b> estufadas com legumes (cenoura, tomate, pimento) e arroz de cenoura	298	<b>Bolonhesa de soja (1,6)</b>	408
HORTICOLAS	Beterraba, cenoura e milho	33	Alface, Tomate e couve-roxa	22	Cenoura, tomate e pepino	19	Pepino, alface e milho	18	Alface, couve-roxa e pepino	27
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	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	<b>Fatia de bolo (1,12) e iogurte líquido (7)</b>	215	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
	Segunda-Feira (29/09/25)	Kcal	Terça-Feira (30/09/25)	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
SOPA	Agrão	71	Lavrador (feijão, cenoura e lombardo)	64						
PRATO 1	<b>Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno (1,6,12)</b> com arroz de cenoura e ervilhas	447	<b>Bolonhesa de alum (1,4)</b>	282						
PRATO 2	<b>Hambúrguer de quinoa e vegetais (1,6)</b> com arroz de cenoura e ervilhas	419	<b>Bolonhesa de soja (1,6)</b>	408						
HORTICOLAS	Tomate, alface e pepino	17	Alface, pepino e beterraba	33						
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Maçã assada</b>	44/46						
LANCHE	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238						

		Kcal		Kcal	Quarta-Feira (01/10/25)	Kcal	Quinta-Feira (02/10/25)	Kcal	Sexta-Feira (03/10/25)	Kcal
SOPA					Nabo e Espinafres	75	Creme de Abóbora com espinafres	76	Juliana	82
PRATO 1					<b>Febras de porco estufadas (12)</b> com cogumelos e arroz de feijão	311	<b>Legumes à brás (batata palha, couve lombarda, cenoura, alho francês, ovo, azeitonas e salsa) (3,7)</b>	533	Perna de peru assada no forno com <b>massa fusilli (1)</b>	322
PRATO 2					<b>Tirinhas de seitan (1,6)</b> com cogumelos e arroz de feijão	265	<b>Legumes com grão à brás (1)</b>	447	Salteado de cogumelos, alho francês, couve lombarda e grão-de-bico com <b>massa fusilli (1)</b>	421
HORTICOLAS					Rúcula, couve-roxa e cenoura	40	Alface, cenoura e milho	48	Alface, tomate e pepino	17
SOBREMESA					Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE					<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7) e sumo 100% fruta</b>	249
	<b>Segunda-Feira (06/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Terça-Feira (07/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quarta-Feira (08/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quinta-Feira (09/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Sexta-Feira (10/10/25)</b>	<b>Kcal</b>
SOPA	Macedónia de legumes	89	Grão com nabiças	113	Creme de feijão vermelho com couve lombarda	82	Couve galega	94	Creme de couve-flor	86
PRATO 1	<b>Barrinhos de pescada no forno (1,4)</b> com arroz de legumes (couve e cenoura)	375	<b>Pá de porco assada no forno com massa lacinhos (1,12)</b> e legumes laminados salteados (brócolos, couve, curgete, cenoura)	326	<b>Salada russa (atum, batata, ervilhas e cenoura) (4)</b>	381	<b>Arroz de Aves (pato e peru) (12)</b>	464	<b>Abrótea no forno</b> com batata assada aos gomos, grão-de-bico, ovo e feijão verde cozido <b>(3,4)</b>	410
PRATO 2	<b>Soja estufada (6)</b> com ervilhas, coentros e arroz de legumes (couve e cenoura)		Salteado de legumes (cogumelos, brócolos, couve, curgete, cenoura) com grão-de-bico e <b>massa lacinhos (1)</b>	382	Salada mexicana (feijão vermelho, ervilhas, batata, cenoura e milho)	461	Arroz de <b>seitan às tirinhas</b> com tomate, pimento e cenoura <b>(1)</b>	285	<b>Tofu à Gomes de Sá (6)</b>	403
HORTICOLAS	Cenoura, alface e couve-roxa	30	Alface, cenoura e milho	48	Tomate, cenoura e pepino	21	Alface, rúcula e beterraba	42	Rúcula, cenoura e tomate	26
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Arroz doce (7)</b>	44/128	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7) e sumo 100% fruta</b>	249
	<b>Segunda-Feira (13/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Terça-Feira (14/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quarta-Feira (15/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quinta-Feira (16/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Sexta-Feira (17/10/25)</b>	<b>Kcal</b>
SOPA	Primavera	76	Creme de ervilhas	73	Creme de Alho francês e couve-flor	92	Couve Lombarda	80	Grão com cenoura e curgete aos cubinhos	102
PRATO 1	<b>Almôndegas mistas estufadas com esparguete (1,12)</b>	375	<b>Paloco à Gomes de Sá (3,4)</b>	298	<b>Massa macarronele com ovo cozido</b> e salteado de brócolos e cenoura raspada <b>(1,3)</b>	305	<b>Filete de pescada</b> no forno com ervas de provence <b>(4)</b> , batata, cenoura e feijão verde cozidos	253	<b>Bifanas de porco estufadas (12)</b> com Arroz de cogumelos	374
PRATO 2	<b>Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete (1,6)</b>	365	<b>Tofu à Gomes de Sá (6)</b>	254	<b>Rancho da horta com massa macarronele (1,6)</b>	392	<b>Bife de seitan (1)</b> assado no forno com cenoura e curgete estufadas, batata, cenoura e feijão verde cozidos	260	Cogumelos grelhados com arroz e feijão preto	363
HORTICOLAS	Rúcula, alface e beterraba	42	Alface, tomate e pepino	17	Cenoura, couve-roxa e pepino	31	Cenoura, alface e couve-roxa	30	Alface, tomate e milho	46
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	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7) e sumo 100% fruta</b>	249
	<b>Segunda-Feira (20/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Terça-Feira (21/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quarta-Feira (22/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quinta-Feira (23/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Sexta-Feira (24/10/25)</b>	<b>Kcal</b>
SOPA	Feijão verde	79	Feijão vermelho e hortaliça	96	Creme de Alho francês	84	Grelas	89	Creme de legumes	85
PRATO 1	<b>Cavala estufada</b> com legumes (tomate, couve lombarda e cenoura) e <b>massa espiral (1,4)</b>	260	<b>Sirognoff de frango com cogumelos (7)</b> e arroz	425	<b>Salmão</b> no forno com batata cozida, ovo e feijão verde <b>(3,4)</b>	546	<b>Cachorro-quente (pão de cachorro, salsicha, batata palha, alface, cenoura, milho e cogumelos) com ketchup, mostarda e/ou maionese (1,3,6,7,9,10,11)</b>	580	<b>Empadão de pescada (4)</b> , alho francês e cenoura estufados (com arroz)	314
PRATO 2	<b>Massada de soja</b> e legumes (tomate, curgete, cenoura e milho) e ervilhas <b>(1,6)</b>	411	<b>Sirognoff de tofu com cogumelos (6)</b> e arroz	318	Salada de feijão frade com batata cozida, brócolos e cenoura	374	<b>Cachorro-quente (pão de cachorro, salsicha vegetariana, batata palha, alface, cenoura, milho e cogumelos) com ketchup, mostarda e/ou maionese (1,3,6,7,9,10,11)</b>	596	<b>Empadão de soja</b> , ervilhas e legumes (com arroz) <b>(6)</b>	350
HORTICOLAS	Tomate, couve-roxa e e milho	56	Rúcula, cenoura e tomate	26	Alface, cenoura e beterraba	35	Alface, tomate e pepino	17	Alface, couve-roxa e milho	59
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)/Pera assada	44/33
LANCHE	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	<b>Fatia de bolo (1,12) e iogurte líquido (7)</b>	215	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7) e sumo 100% fruta</b>	249
	<b>Segunda-Feira (27/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Terça-Feira (28/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quarta-Feira (29/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Quinta-Feira (30/10/25)</b>	<b>Kcal</b>	<b>Sexta-Feira (31/10/25)</b>	<b>Kcal</b>
SOPA	Brócolos	85	Alho francês	92	Couve branca com cenoura ripada	86	Creme de chuchu	80	Feijão branco com Espinafres	128
PRATO 1	<b>Nugguets de frango no forno (1,3)</b> com arroz de ervilhas	397	<b>Filete de Red fish (4)</b> no forno com batata assada e feijão verde	279	<b>Lasanha de carne (1,7,12)</b>	384	<b>Arroz malandrino de peixe (abrótea e tintureira) (4)</b>	279	<b>Frango estufado com esparguete (1,12)</b>	387
PRATO 2	Cogumelos estufados com lentilhas e arroz de ervilhas	392	<b>Bife de tofu (6)</b> no forno com batata assada e feijão verde	269	<b>Lasanha de grão e legumes (1)</b>	448	Feijoadade de legumes e cogumelos com arroz	393	<b>Bolonhesa</b> de lentilhas com cenoura e curgete <b>(1)</b>	282
HORTICOLAS	Alface, beterraba e pepino	33	Rúcula, alface e cenoura	30	Alface, cenoura e beterraba	35	Alface, pepino e tomate	17	Cenoura, alface e couve-roxa	30
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Gelatina vegetal	44/69	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera</b>	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7) e sumo 100% fruta</b>	249

	Segunda-Feira (03/11/25)	Kcal	Terça-Feira (04/11/25)	Kcal	Quarta-Feira (05/11/25)	Kcal	Quinta-Feira (06/11/25)	Kcal	Sexta-Feira (07/11/25)	Kcal
SOPA	Brócolos	85	Cenoura e ervilhas	88	Creme de Abóbora	63	Nabiça com feijão verde	94	Creme de Alfaca	95
PRATO 1	<b>Rissóis de pescada (1,2,4,6,7)</b> com salada russa	378	<b>Perna de peru assada no forno (12)</b> com arroz de cenoura	397	<b>Filete de escamudo estufado com massa cotovelinhos (1,4)</b>	310	Jardineira de porco (carne de porco, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	358	<b>Feijoada de molucos com arroz e couve (12,14)</b>	272
PRATO 2	<b>Rissóis de tofu (1,6)</b> com salada russa	318	<b>Hambúrguer vegetariano no forno (1,3,7,9)</b> com arroz de cenoura	348	<b>Carbonara de cogumelos e lentilhas (1)</b>	447	Jardineira vegetariana (batata, seitan, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (1,6)	301	<b>Feijoada vegetariana (12)</b>	393
HORTICOLAS	Cenoura, couve-roxa e rúcula	32	Alface, couve-roxa e milho	59	Rúcula, cenoura e milho	54	Beterraba, pepino e alface	33	Tomate, couve-roxa e milho	56
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	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	<b>Pão (1)</b> com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	<b>Pão (1)</b> com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
	Segunda-Feira (10/11/25)	Kcal	Terça-Feira (11/11/25)	Kcal	Quarta-Feira (12/11/25)	Kcal	Quinta-Feira (13/11/25)	Kcal	Sexta-Feira (14/11/25)	Kcal
SOPA	Agrião	71	Couve galega	94	Camponesa (com feijão vermelho)	110	Nabo com espinafres	75	Creme de legumes	85
PRATO 1	<b>Esparguete à bolonhesa (1,6,12)</b>	349	<b>Maruca estufada (4)</b> com arroz de tomate	318	Tiras de frango salteadas com legumes (curgete, cenoura e couve lombarda) e <b>massa espiral (1)</b>	294	<b>Meia desfeita (paloco, grão-de-bico, batata cozida e ovo cozido) (3,4)</b>	295	<b>Omelete (3)</b> com arroz de cenoura	302
PRATO 2	<b>Bolonhesa de Soja (1,6)</b>	344	Caril de grão-de-bico com arroz	389	<b>Tiras de tofu</b> salteadas com legumes (curgete, cenoura e couve lombarda) e <b>massa espiral (1,6)</b>	304	Grão-de-bico, cenoura, repolho, alho francês e batata cozida	351	<b>Chili de feijão encarnado, milho e soja (6)</b> com arroz	388
HORTICOLAS	Cenoura, couve-roxa e pepino	29	Rúcula, cenoura e tomate	26	Alface, tomate e pepino	17	Alface, couve-roxa e milho	59	Cenoura, beterraba e alface	35
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	<b>Pão (1)</b> com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	<b>Pão (1)</b> com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
	Segunda-Feira (17/11/25)	Kcal	Terça-Feira (18/11/25)	Kcal	Quarta-Feira (19/11/25)	Kcal	Quinta-Feira (20/11/25)	Kcal	Sexta-Feira (21/11/25)	Kcal
SOPA	Primavera	76	Creme de Lentilhas	87	Creme de Couve-flor	86	Couve portuguesa	83	Lavrador (feijão, cenoura e lombardo)	64
PRATO 1	Empadão de <b>atum (4)</b> (com arroz)	371	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e <b>esparguete (1)</b>	305	<b>Pescada</b> cozida com batata, ovo, milho, cenoura, curgete e brócolos (3,4)	302	Paelha de frango (arroz de açafraão, frango e macedónia de legumes)	492	<b>Salmão no forno (4)</b> com batata, feijão verde e cenoura cozidos	486
PRATO 2	Empadão de legumes e soja (couve lombarda, cenoura e pimento) (com arroz)	392	<b>Massa siciliana (esparguete, grão-de-bico, alho francês e tomate) (1)</b>	345	<b>Tofu à Gomes de Sá (6)</b>	403	Paelha vegetariana (arroz de açafraão, soja fina, ervilhas e macedónia de legumes)	436	Alho francês à Gomes de Sá (feijão frade, alho francês, cebola e batata cozida)	367
HORTICOLAS	Pepino, milho e alface	46	Rúcula, couve-roxa e cenoura	32	Tomate, cenoura e milho	51	Alface, tomate e pepino	17	Cenoura, alface e rúcula	22
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	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	<b>Pão (1)</b> com queijo e leite simples (7)	266	<b>Faia de bolo (1,12)</b> e iogurte líquido (7)	215	<b>Pão (1)</b> com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
	Segunda-Feira (24/11/25)	Kcal	Terça-Feira (25/11/25)	Kcal	Quarta-Feira (26/11/25)	Kcal	Quinta-Feira (27/11/25)	Kcal	Sexta-Feira (28/11/25)	Kcal
SOPA	Macedónia de Legumes	89	Grão-de-bico com Abóbora	96	Couve Lombarda	80	Creme de Chuchu	80	Feijão verde	79
PRATO 1	<b>Rolo de carne com massa penne (1,12)</b>	345	<b>Filetes de pescada fritos (1,3,4)</b> com arroz de tomate	403	<b>Frango no forno (12)</b> com batata frita (6,7)	493	<b>Salada russa com ovo cozido</b> (batata, ovo, cenoura, ervilhas e milho) (3)	427	<b>Feijoada à transmontana (carne de porco, couve lombarda e cenoura e feijão) (12)</b> com arroz	530
PRATO 2	<b>Strogonoff de seitan</b> com cogumelos e <b>massa penne (1,12)</b>	368	Arroz de feijão e ervilhas com legumes estufados (tomate, curgete, pimento, cenoura e feijão-verde)	390	<b>Bife de tofu</b> assado no forno com molho de laranja e <b>massa espiral (1,6)</b>	272	<b>Seitan à portuguesa (1,6)</b> com batata e cenoura	343	<b>Feijoada vegetariana (feijão, couve lombarda e cenoura) (12)</b> com arroz	434
HORTICOLAS	Alface, couve-roxa e cenoura	30	Tomate, pepino e milho	19	Alface, beterraba e milho	65	Cenoura, alface e milho	48	Alface, cenoura e tomate	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) /Pudim (7)	44/84	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	<b>Pão (1)</b> com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e iogurte líquido (7)	238	<b>Pão (1)</b> com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249

		Segunda-Feira (01/12/25)	Kcal	Terça-Feira (02/12/25)	Kcal	Quarta-Feira (03/12/25)	Kcal	Quinta-Feira (04/12/25)	Kcal	Sexta-Feira (05/12/25)	Kcal	
SOPA		<b>FERIADO</b>		Grelas	89	Creme de grão e abóbora	100	Alho francês	92	Creme de cenoura com couve-flor picada	83	
	PRATO 1			<b>Nuggets de frango no forno (1,3)</b> com arroz de ervilhas	397	<b>Paloco (4)</b> no forno com batata assada e feijão verde	275	<b>Rancho (porco, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) (1,12)</b>	489	<b>Omelete</b> com arroz de ervilhas (3)	313	
	PRATO 2			Cogumelos estufados com lentilhas e arroz de ervilhas	392	<b>Tofu assado no forno (1,6)</b> com batata assada e feijão verde	303	<b>Rancho da horta com massa macarronete (1,6)</b>	392	Empadão de soja, ervilhas e legumes (com arroz) (6)	350	
	HORTICOLAS			Tomate, couve-roxa e milho	56	Alface, cenoura e couve-roxa	30	Rúcula, tomate e cenoura	26	Beterraba, alface e pepino	33	
	SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Arroz doce (7)</b>	44/128	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	
	LANCHE			Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249	
		Segunda-Feira (08/12/25)	Kcal	Terça-Feira (09/12/25)	Kcal	Quarta-Feira (10/12/25)	Kcal	Quinta-Feira (11/12/25)	Kcal	Sexta-Feira (12/12/25)	Kcal	
SOPA		<b>FERIADO</b>		Creme de couve-flor	86	Macedónia de Legumes	89	Creme de curgete e abóbora com brócolos	103	Nabiças com feijão-frade	84	
	PRATO 1			<b>Abrótea estufada com massa penne (1,4)</b>	312	<b>Fibras de porco estufadas (12)</b> com arroz de feijão	415	<b>Lombinhos de salmão (4)</b> com batata e legumes no forno (brócolos e cenoura)	491	<b>Hambúrguer misto (vaca e porco) no pão (1,6,12)</b> com alface e batata frita (6,7)	346	
	PRATO 2			<b>Massa (1)</b> de grão e legumes (couve lombarda e cenoura)	347	<b>Seitan estufado (1)</b> com arroz de feijão	465	<b>Legumes com grão à brás (1)</b>	447	<b>Hambúrguer de quinua e vegetais no pão (1,6,7)</b> com alface e batata frita (6,7)	341	
	HORTICOLAS			Alface, cenoura e tomate	21	Tomate, couve-roxa e milho	56	Alface, cenoura e milho	48	Alface, couve-roxa e milho	59	
	SOBREMESA			Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Maçã assada	44/46	Fruta da época (3 variedades)	44	
	LANCHE			Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249	
		Segunda-Feira (15/12/25)	Kcal	Terça-Feira (16/12/25)	Kcal	Quarta-Feira (17/12/25)	Kcal	Quinta-Feira (18/12/25)	Kcal	Sexta-Feira (19/12/25)	Kcal	
SOPA		Agrão	71	Primavera	76	Creme de legumes	85	Couve portuguesa	83	Creme de ervilhas	73	
	PRATO 1	<b>Salada de atum</b> com feijão-frade, batata cozida, cenoura e <b>ovo cozido (3,4)</b>	532	Aroz de aves (frango e peru)	286	<b>Filete de red fish (4)</b> no forno com batata assada e feijão verde	279	<b>Peito de frango estufado</b> com cenoura às rodelas e <b>massa espiral (1,12)</b>	318	<b>Barrinhas de pescada no forno (1,4)</b> com arroz de cenoura e ervilhas	314	
	PRATO 2	Salada de feijão-frade, batata cozida e cenoura	361	Caril de grão-de-bico com arroz	389	<b>Tirinhas de tofu (1)</b> no forno com laranja, batata assada e feijão verde	301	<b>Bife de seitan</b> estufado com cenoura às rodelas e curgete e <b>massa espiral (1)</b>	208	<b>Tiras de tofu estufadas (6)</b> com arroz de cenoura e ervilhas	357	
	HORTICOLAS	Rúcula, cenoura e milho	54	Alface, cenoura e beterraba	35	Pepino, beterraba e alface	33	Cenoura, tomate e pepino	19	Alface, couve-roxa e milho	59	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ <b>Leite creme (7)</b>	44/122	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Pera assada	44/33	
	LANCHE	<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	<b>Fatia de bolo (1,7) e iogurte líquido (7)</b>	215	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298	<b>Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7)</b> e pera	197	<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249	
		Segunda-Feira (22/12/25)	Kcal	Terça-Feira (23/12/25)	Kcal	Quarta-Feira (24/12/25)	Kcal	Quinta-Feira (25/12/25)	Kcal	Sexta-Feira (26/12/25)	Kcal	
SOPA		<b>FERIADO</b>		Creme de Abóbora	63	Juliana	82	Feijão verde	79			
	PRATO 1			<b>Almôndegas mistas estufadas com esparguete (1,12)</b>	375	<b>Pescada cozida (4)</b> com batata, brócolos e cenoura	251	<b>Perna de peru assada no forno (12)</b> com arroz de cenoura	397		Couve lombarda	80
	PRATO 2			<b>Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete (1,6)</b>	365	Salada de feijão frade com batata cozida, brócolos e cenoura	374	Aroz malandrino de tomate, feijão vermelho, cenoura e espinafres	424		<b>Bolonhesa de soja (1,6)</b>	408
	HORTICOLAS			Alface, tomate e rúcula	24	Alface, tomate e milho	46	Cenoura, couve-roxa e pepino	29		Alface, cenoura e beterraba	35
	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
	LANCHE			<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298		<b>Pão com queijo de barrar (1,7)</b> e sumo 100% fruta	249
		Segunda-Feira (29/12/25)	Kcal	Terça-Feira (30/12/25)	Kcal	Quarta-Feira (31/12/25)	Kcal		Kcal		Kcal	
SOPA				Creme de Abóbora	63	Juliana	82	Feijão verde	79			
	PRATO 1		<b>Salada russa com ovo cozido</b> (batata, ovo, cenoura, ervilhas e milho) (3)	427	Cubos de frango salteados com cogumelos, cenoura, brócolos e <b>massa espiral (1)</b>	353	<b>Arroz malandrino de peixe (abrótea e tintureira) (4)</b>	279				
	PRATO 2		<b>Tofu à Gomes de Sá (6)</b>	403	Cubos de seitan salteados com cogumelos, cenoura, brócolos e <b>massa espiral (1)</b>	321	Aroz malandrino de tomate, feijão vermelho, cenoura e espinafres	424				
	HORTICOLAS		Cenoura, alface e tomate	19	Pepino, beterraba e alface	33	Alface, couve-roxa e cenoura	30				
	SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/Maçã assada	44/46				
	LANCHE		<b>Pão (1) com queijo e leite simples (7)</b>	266	Bolacha de milho, com doce de marmelada e <b>iogurte líquido (7)</b>	238	<b>Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)</b>	298				