

2ª / Monday	3ª / Tuesday	4ª / Wednesday	5ª / Thursday	6ª / Friday
29/04/2024	30/04/2024	01/05/2024	02/05/2024 Dia da Escócia	03/05/2024
<p>Sopa de cenoura e salsa</p> <p>Feijoca</p> <p>Ovos mexidos</p> <p>Boulgur</p> <p>Salada de couve com laranja</p> <p>Cogumelos salteados com sésamo</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Sopa de abóbora assada</p> <p>Ragu de peru da quinta da Coitena</p> <p>Caril de grão</p> <p>Massa fresca</p> <p>Bróculos ao vapor</p> <p>Salada verde</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>		<p>Sopa de batata</p> <p>Lombo de salmão no forno</p> <p>Tofu com paprika</p> <p>Salada morna de quinoa</p> <p>Legumes salteados no wok</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho picante, vinagre de cidra</i></p>	<p>Sopa de legumes</p> <p>Bitoque: Bife grelhado Ovo estrelado Arroz</p> <p>Erilhas estufadas com cenoura, alho e mel</p> <p>Salada de Alface</p> <p>Cenoura ralada</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, gomásio</i></p>
<p>Carrot and parsley soup</p> <p>White bean stew</p> <p>Scrambled eggs</p> <p>Boulgur</p> <p>Cabbage and orange salad</p> <p>Sautéed mushrooms with sesame</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Roasted pumpkin soup</p> <p>Turkey ragu</p> <p>Chickpea curry</p> <p>Fresh pasta</p> <p>Steamed broccoli</p> <p>Green salad</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>		<p>Tattie soup</p> <p>Grilled salmon</p> <p>Tofu with paprika</p> <p>Warm quinoa salad</p> <p>Sautéed vegetable</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Chilli, Cider vinegar,</i></p>	<p>Vegetable soup</p> <p>Bitoque: Grilled steak Fried egg (in the oven) Rice</p> <p>Pea stew with carrot, garlic Lettuce</p> <p>Lettuce</p> <p>Grated carrot</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Aprendizes mayonnaise, Aprendizes ketchup, vinegar, gomasio</i></p>

2^a / Monday3^a / Tuesday4^a / Wednesday5^a / Thursday6^a / Friday

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Refeição ligeira da manhãPão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, ovo cozido e
bebida vegetal (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Leite de vaca
Infusão de abacaxi
Mel de urze de trás-os-montes
Torrada de pão barbela
Manteiga “Rainha do Pico” -
Açores
Azeite virgem-extra
Fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, batido de
cacau e aveia (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Limonada
Pão rústico de massa mãe
Queijo de cabra
Compota Aprendizes
Pudim de chia
Fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, bebida
vegetal, bolinhas energéticas(5º
ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Sumo de fruta
Infusão
Pão de courgete Aprendizes
Pão de massa-mãe
Pasta vegan de chocolate
Fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, batido de
cacau e aveia (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Pipocas**Lanche da tarde**Sumo de fruta e vegetais
Iogurte
Granola
Mel de Urze de Trás-os-montes
Pão de massa-mãe
Compota Aprendizes
Fruta**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, boiled
eggs, vegetable drink (5th year
up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Cow's milk
Pineapple infusion
Heather from Trás os montes
Sourdough toast
Butter “Rainha do pico” - Açores
Olive oil
Fruit**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, cacau
and oats milkshake, vegetable
drink (5th year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Lemonade
Sourdough bread
Goat cheese
Aprendizes jam
Chia pudding
Fruit**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil,
vegetable spread and/or jam (5th
year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Fruit juice
Infusion
Sourdough bread
Aprendizes zucchini bread
Chocolate homemade spread
Fruit**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, cow's
milk, vegetable drink (5th year
up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Popcorn**Afternoon snack**Fruit and vegetable juice
Yogurt
Granola
Heather honey from Trás os
montes
Sourdough bread
Aprendizes jam
Fruit