

2ª / Monday	3ª / Tuesday	4ª / Wednesday	5ª / Thursday	6ª / Friday
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024 Dia de Espanha	24/05/2024
<p>Creme de nabo</p> <p>Legumes à Brás (ovo, alho frances e batata)</p> <p>Massa com pesto de ervas, queijos e legumes</p> <p>Cenoura ralada</p> <p>Salada de tomate e abacate</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, picante Aprendizes, gomásio</i></p>	<p>Canja de galinha</p> <p>Salada fria de peixe com grão de bico</p> <p>Batata assada</p> <p>Tofu com colorau</p> <p>Couve com laranja</p> <p>Salada de beterraba com maçã</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Sopa cremosa de cenoura e batata</p> <p>Chilli vegetariano</p> <p>Caril de cogumelos</p> <p>Arroz</p> <p>Salada verde da Horta da Garça (Colares)</p> <p>Pepino</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, gomásio</i></p> <p><u>Salame de chocolate</u></p> <p><u>Salame sem açúcar, vegan e sem gluten</u></p>	<p>Salmorejo (sopa fria de tomate e pão)</p> <p>Calamares</p> <p>Batatas bravas</p> <p>Tortilha de cebola confitada</p> <p>Pimentos padron</p> <p>Azeitonas</p> <p>Tomate</p> <p>Salada verde</p> <p><i>Azeite virgem extra, aioli, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Strogonoff de vaca</p> <p>Ragu de lentilhas</p> <p>Arroz integral</p> <p>Alface da Quinta das Mélias</p> <p>Cenoura assada</p> <p><i>Azeite virgem extra, molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>
<p>Turnip soup</p> <p>Vegetable "Á Brás" (Leek, carrots, egg and potato)</p> <p>Pasta with herb pesto, cheese and vegetables</p> <p>Gratted carrot</p> <p>Marmande tomato and avocado salad</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Chicken noodle soup</p> <p>Cold fish and chickpea salad</p> <p>Roasted potatoes</p> <p>Tofu with paprika</p> <p>Cabbage with orange</p> <p>Beatroot and apple salad</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Creamy carrot and potato soup</p> <p>Vegetarian chilli</p> <p>Mushrooms curry</p> <p>Rice</p> <p>Green salad from Horta da Garça (Colares)</p> <p>Cucumber</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Cider vinegar, gomasio</i></p> <p><u>Chocolate salami</u></p> <p><u>No sugar, no gluten, vegan salami</u></p>	<p>Salmorejo (cold tomato and bread soup)</p> <p>Calamares</p> <p>Potatoes</p> <p>Onion confit tortilla</p> <p>Pimentos padron (green peppers)</p> <p>Olives</p> <p>Tomato</p> <p>Green salad</p> <p><i>Azeite virgem extra, aioli, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Vegetable soup</p> <p>Beef strogonoff</p> <p>Lentill ragu</p> <p>Brown rice</p> <p>Lettuce from Quinta das Mélias</p> <p>Roasted carrots</p> <p><i>Extra virgin olive oil, salad dressing, cider vinegar, gomasio</i></p>

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

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

Refeição ligeira da manhãPão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, iogurte, aveia
e compota (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Leite de vaca
Pão rústico de massa mãe
Focaccia com courgette e tomate
Azeite virgem extra
Paté de tomate seco
Palitos de pepino
Fruta**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil , yogurt,
oats and jam(5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Cow's milk BIO Açores
Sourdough bread
Focaccia with zucchini and
tomato
Extra virgin olive oil
Cucumbe sticks
Fruit**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, bebida de
aveia (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Limonada
Palitos de cenoura
Creme vegan de chocolate
Pão de massa mãe
Compota
Pudim de chia com futa**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, oat
drink(5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Limonada
Carrot sticks
Vegan chocolat mousse
Sourdough bread
Jam
Chia pudding with fruits
Fruit**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, pasta vegetal
e bebida vegetal (5º ano em
diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Iogurte de vaca BIO
Granoja
Mel de urze de trás-os-montes
Brioche vegan de massa mãe
Manteiga "Rainha do Pico"
Fruta**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, vegan
spread, vegetable drink (5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Yogurt (cow's milk)
Granola
Heather from Trás os montes
Sourdough vegan brioche
Butter "Rainha do pico" - Açores
Fruit**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, bolinhas
energéticas (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Batido de fruta
Torradas de pão de massa -mãe
Azeite virgem extra
Pão de cenoura
Queijo de cabra fatiado
Fruta**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, energy
balls (5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Fruit milkshake
Sourdough toasts
Extra virgin olive oil
Carrot bread
Sliced goat cheese
Fruit**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, ovo cozido,
(5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Pipocas**Lanche da tarde**Sumo de fruta
Iogurte (vaca)
Granoja
Mel de Urze de trás os montes
Pão de massa-mãe
Azeite virgem extra
Fruta**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, boiled
eggs (5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Popcorn**Afternoon snack**Fruit juice
Yogurt (cow's milk)
Granola
Heather from Trás os montes
Sourdough bread
Extra virgin olive oil
Fruit