



2ª / Monday	3ª / Tuesday	4ª / Wednesday	5ª / Thursday	6ª / Friday
22/04/2024	23/04/2024	24/04/2024	25/04/2024	26/04/2024
<p>Creme de coentros</p> <p>Ervilhas com ovos escalfados</p> <p>Pataniscas de legumes</p> <p>Arroz de tomate</p> <p>Cenoura ralada</p> <p>Queijo fresco</p> <p>Azeitonas temperadas</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Canja de galinha</p> <p>Feijoada à Portuguesa</p> <p>Feijoada de legumes</p> <p>Arroz integral</p> <p>Couve estufada</p> <p>Gomos de laranja</p> <p>Salada de tomate da Quinta das Mélias</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Sopa de grão com espinafres</p> <p>Açorda à Alentejana</p> <p>Almondegas vegan com molho de tomate e cenoura</p> <p>Massa</p> <p>Alface da Quinta das Mélias</p> <p>Cogumelos à Bulhão Pato</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, gomásio</i></p> <p><u>Arroz doce</u></p> <p><u>Arroz doce vegan sem açúcar</u></p>		<p>Caldo verde</p> <p>Lombo de corvina no forno</p> <p>Tofu à lagareiro</p> <p>Salada de grão de bico</p> <p>Batata a murro com azeite de alho e louro</p> <p>Salada de pimentos</p> <p>Bróculos ao vapor</p> <p><i>Azeite virgem extra, molho de soja, Teriyaki, vinagre de cidra, gomásio</i></p>
<p>Cilantro soup</p> <p>Peas with scrambled eggs</p> <p>Tomato rice</p> <p>Gratted carrots</p> <p>Roasted pumpkin</p> <p>Cottage cheese</p> <p>Olives</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Chicken broth with noodles</p> <p>Tradicional bean stew (with pork)</p> <p>Vegetarian bean stew</p> <p>Brown rice</p> <p>Cabbage</p> <p>Orange</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Chickpeas and spinach soup</p> <p>Açorda (tradicional dish from Alentejo made with bread, broth and cilantro)</p> <p>Vegan meatballs with tomato and carrot sauce</p> <p>Pasta</p> <p>Lettuce from Quinta das Mélias</p> <p>Mushrooms “à Bulhão Pato” (sautéed with lemons juice, garlic and cilantro)</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Pesto, Cider vinegar, gomasio</i></p> <p><u>Rice pudding</u></p> <p><u>Vegan, no sugar rice pudding</u></p>		<p>Potato soup with minced cabbage</p> <p>Roasted croaker</p> <p>Tofu “à lagareiro”</p> <p>Chickpea cold salad</p> <p>Roasted potatoes with garlic and bay leaf olive oil</p> <p>Roasted peppers salad</p> <p>Steamed brocoli</p> <p><i>Extra virgin olive oil, soy sauce, teriyaki, cider vinegar, gomasio</i></p>

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

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

Refeição ligeira da manhãPão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, bebida
vegetal, leite de vaca (5º ano em
diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Leite de vaca
Limonada de frutos vermelhos
Pão rústico de massa mãe
Compota de abóbora
Pasta vegan de chocolate
Pudim de chia
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
Infusão gelada
Palitos de cenoura
Hummus de beterraba
Pão de massa mãe
Focaccia de legumes
Queijo
Fruta**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
Granoça
Mel de urze de trás-os-montes
Brioche vegan de massa mãe
Manteiga "Rainha do Pico"
Fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, iogurte,
compota, aveia (5º ano em
diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Pipocas**Lanche da tarde**Sumo de fruta
Iogurte (vacca)
Granoça
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 ,
vegetable drink(5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Cow's milk BIO Açores
Red berries lemonade
Sourdough bread
Pumpkin jam
Vegan chocolate spread
Chi pudding
Fruit**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, cacao
and oat milkshake(5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Cold infusion
Carrot sticks
Beatroot hummus
Sourdough bread
Focaccia with vegetables
Cheese
Fruit**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)
Granoça
Heather from Trás os montes
Sourdough vegan brioche
Butter "Rainha do pico" - Açores
Fruit**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, yogurt,
aprendizes jam and oats (5year
up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Popcorn**Afternoon snack**Fruit juice
Yogurt (cow's milk)
Granoça
Heather from Trás os montes
Sourdough bread
Extra virgin olive oil
Fruit