

2 ^a / Monday	3 ^a / Tuesday	4 ^a / Wednesday	5 ^a / Thursday	6 ^a / Friday
13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024 Dia da África do sul	17/05/2024
<p>Sopa de courgete</p> <p>Ovos mexidos</p> <p>Arroz de cenoura</p> <p>Feijoca</p> <p>Cogumelos assados</p> <p>Tomate rosa da Quinta das Mélias</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Sopa de couve lombado</p> <p>Massa fresca</p> <p>Salmão cremoso</p> <p>Molho de tomate</p> <p>Tofu crocante com colorau</p> <p>Salada verde</p> <p>Cenoura ralada</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Creme de couve-flôr</p> <p>Pizza Margarita</p> <p>Toppings: Azeitona Rúcula Manjeriço Cebola confitada Cogumelos salteados Abacaxi Azeite Molho picante</p>	<p>Sopa de abóbora e batata doce</p> <p>Bobotie (Empadão de carne de vaca picada temperada com fruta e especiarias)</p> <p>Quiche de queijo, pesto e tomate</p> <p>Arroz de açafraão</p> <p>Salada verde</p> <p><i>Azeite virgem extra, Chutney de fruta, vinagre de cidra</i></p>	<p>Sopa de legumes</p> <p>Feijoada à Brasileira (com feijão nacional)</p> <p>Croquetes de Millet e quinoa</p> <p>Arroz integral</p> <p>Farofa de pão</p> <p>Couve mineira</p> <p>Vinagreta (salada)</p> <p>Gomos de laranja</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, gomásio</i></p>
<p>Zucchini soup</p> <p>Scrambled eggs</p> <p>Carrot rice</p> <p>White beans stew</p> <p>Roasted mushrooms from Nãm</p> <p>Pink tomato from Quinta das Mélias</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Cabbage soup</p> <p>Fresh pasta</p> <p>Creamy salmon</p> <p>Tomato sauce</p> <p>Crunchy tofu seasoned with paprika</p> <p>Green salad</p> <p>Gratted carrot</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Cauliflower soup</p> <p>Margherita pizza</p> <p>Toppings: Olives Arugula Basil Onion confit Sautéed mushrooms Pineapple Olive oil Hot sauce</p>	<p>Pumpkin and sweat potato soup</p> <p>Bobotie (minced meat seasoned with fruit and spices)</p> <p>Cheese, tomato and pesto quiche</p> <p>Safron rice</p> <p>Green salad</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Fruit chutney, Cider vinegar,</i></p>	<p>Vegetable soup</p> <p>Brasilean bean stew</p> <p>Millet and quinoa croquettes</p> <p>Brown rice</p> <p>Bread farofa</p> <p>Gratted cabbage</p> <p>Vinagreta salad (tomato, cucumber and pepper)</p> <p>Orange slices</p> <p><i>Extra virgin olive oil, vinegar, gomasio</i></p>

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

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

Refeição ligeira da manhãPão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, leite de vaca e
bebida vegetal (5º ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Leite de vaca
InfusãoMel de urze de trás-os-montes
Pão de alho e queijo “Aprendizes”
Bolo de banana, chocolate e mel
com trigo sarraceno
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
Compota Aprendizes
Azeite virgem extra
Pudim de chia com fruta
Ovos mexidos**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
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
logurte
Granola
Mel de urze de Trás-os-montes
Pão rústico de massa mãe
Azeite virgem extra
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 de ervas
Crunchies (barrita típica África do
Sul)
Pão de massa-mãe
Pasta vegan de chocolate
Pasta de atum
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
logurte
Granola
Mel de Urze de Trás-os-montes
Torrada de 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
Infusion
Heather from Trás os montes
Sourdough toast with garlic and
cheese
Banana, honey, chocolate cake
Extra virgin 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
Aprendizes jam
Extra virgin olive oil
Chia pudding with fruit
Scrambled eggs**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, boiled
eggs (5th year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Yogurt
Granola
Heather honey from Trás-os-
montes
Sourdough bread
Extra virgin olive oil
Fruit**Light morning snack**Sourdough bread
FruitExtra virgin bio olive oil, energie
balls (5th year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Fruit juice
Herbal nfusion
Sourdough bread
Crunchies from South Africa
Chocolate vegan homemade
spread
Tuna 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 toasts
Aprendizes jam
Fruit