

2 ^a / Monday	3 ^a / Tuesday	4 ^a / Wednesday	5 ^a / Thursday	6 ^a / Friday
06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
<p>Creme de coentros</p> <p>Massa com pesto de tomate seco, queijo feta e parmesão</p> <p>Ragu de lentilhas</p> <p>Abóbora assada</p> <p>Tomate rosa da quinta das Mélias</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, picante Aprendizes, gomásio</i></p>	<p>Sopa de alho francês</p> <p>Atum grelhado</p> <p>Salada de feijão frade</p> <p>Batata assada</p> <p>Couve salteada</p> <p>Cenoura ralada</p> <p><i>Azeite virgem extra, Molho de salada, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Chilli vegetariano</p> <p>Strogonoff de cogumelos</p> <p>Arroz</p> <p>Salada verde da Horta da Garça (Colares)</p> <p>Cenoura assada com coentros</p> <p><i>Azeite virgem extra, vinagre de cidra, gomásio</i></p> <p><u>Tiramissu</u></p>	<p>Sopa de feijão branco</p> <p>Pescada ao vapor</p> <p>Salada Russa</p> <p>Quinoa com brócolos</p> <p>Ovo cozido</p> <p>Salada de pimentos assados</p> <p>Salada verde</p> <p><i>Azeite virgem extra, molho verde, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Hamburguer: Vaca Mistos</p> <p>Grão de bico e cenoura</p> <p>Arroz integral</p> <p>Bolo do caco</p> <p>Alface da Quinta das Mélias</p> <p>Chucrute</p> <p>Cenoura</p> <p><i>Azeite virgem extra, maionese Aprendizes, Ketchup Aprendizes, vinagre de cidra, gomásio</i></p>
<p>Cilantro soup</p> <p>Pasta with red pesto, feta cheese and parmesan cheese</p> <p>Lentil ragú</p> <p>Roasted pumpkin</p> <p>Pink tomato from Quinta das Mélias</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Leek soup</p> <p>Grilled tuna</p> <p>Black eyed peas salad</p> <p>Roasted potatoes</p> <p>Sautéed cabbage</p> <p>Gratted carrots</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Salad dressing, Cider vinegar, gomasio</i></p>	<p>Spinach soup</p> <p>Vegetarian chilli</p> <p>Mushrooms strogonoff</p> <p>Rice</p> <p>Green salad from Horta da Garça (Colares)</p> <p>Roasted carrots with cilantro</p> <p><i>Extra virgin olive oil, Cider vinegar, gomasio</i></p> <p><u>Tiramissu</u></p>	<p>White beans soup</p> <p>Steamed hake</p> <p>Quinoa with broccoli</p> <p>Potato, peas and carrots salad</p> <p>Boiled eggs</p> <p>Roasted peppers</p> <p><i>Azeite virgem extra, molho verde, vinagre de cidra, gomásio</i></p>	<p>Vegetable soup</p> <p>Hamburguer: Beef</p> <p>Pork and beef</p> <p>Chickpea and carrots</p> <p>Brown rice</p> <p>Bolo de caco bread</p> <p>Lettuce from Quinta das Mélias</p> <p>Pickled cabbage</p> <p>Carrots</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

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

Refeição ligeira da manhãPão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, iogurte, aveia
e compota (5^o 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 nespas
Focaccia com courgete e queijo
da ilha
Fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, batido de
cacau e aveia (5^o ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Infusão gelada
Palitos de cenoura
Hummus
Pão de massa mãe
Ovo cozido
Pão de cenoura
Fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, pasta vegetal
e bebida vegetal (5^o 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**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, bolinhas
energéticas (5^o ano em diante)**Refeição ligeira da tarde (pré-
escolar)**Infusão
Biscoitos**Lanche da tarde**Bebida vegetal
Batido de fruta
Pão de massa mãe
Azeite virgem extra
Queijo de cabra fatiado
Pudim de chia com coco
Salada de fruta**Refeição ligeira da manhã**Pão de massa mãe
fruta da épocaAzeite virgem extra, ovo cozido,
(5^o 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 , yogurt,
oats and jam(5year up)**Light afternoon snack(pré-
escolar)**Warm infusion
Biscuits**Afternoon snack**Vegetable drink
Cow's milk BIO Açores
Red berries lemonade
Sourdough bread
Loquat jam
Focaccia with zucchini and
cheese topping
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
Hummus
Sourdough bread
Boiled eggs
Carrot bread
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)
Granola
Heather from Trás os montes
Sourdough vegan brioche
Butter "Rainha do pico" - Açores
Fruit**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
Cold infusion
Carrot sticks
Hummus
Sourdough bread
Boiled eggs
Carrot bread
Fruit**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