

4 May | Maio

Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Watercress Soup Sopa de Agrião	55	2	2	7,25	-
Main course	Roast Chicken w/ Bow Tie Pasta and Broccoli Frango no Forno c/ Lacinhos e Brócolos	360	34	16	20	-
Vegetarian	Boiled Eggs w/ Peas, Bow Tie Pasta and Broccoli Ovos Cozidos c/ Ervilhas, Lacinhos e Brócolos	339	20	14	33	Egg
Vegetables	Salada de Alface e Cenoura Lettuce and Carrot Salad	26	1	2	1	-

Morning snack

Early Years	Fresh Cheese Cubes w/ Seasonal Fruit Cubos de Queijo Fresco e Fruta da época da Época	36	3	3	7	Milk
Primary	Fresh Cheese Cubes w/ Fruit Cubos de Queijo Fresco e Fruta da época	72	5	5	2	Milk

Afternoon snack

Early Years	Oat and Almond Crumble w/ Milk Crumble de Aveia e Amêndoa c/ Leite	228	8	10	25	Gluten, Tree Nuts, Milk
Primary		252	10	11	28	Gluten, Tree Nuts, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

5 May | Maio

Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Red Kidney Bean Soup Sopa de Feijão Vermelho	65	5	1	9	-
Main course	Turkey Yakisoba w/ Peanut Butter Sauce Yakisoba de Peru c/ Molho de Manteiga de Amendoim	354	28	10	38	Gluten, Peanuts, Soya
Vegetarian	Soya Yakisoba w/ Peanut Butter Sauce Yakisoba de Soja c/ Molho de Manteiga de Amendoim	351	18	15	36	Gluten, Peanuts, Soya
Vegetables	Boiled Green Beans Feijão Verde Cozido	33	2	1	4	-

Morning snack

Early Years	Oat Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Aveia c/ Fruta da época da Época	46	2	0	8	-
Primary	Oat Pancakes w/ Fruit Tortitas de Aveia c/ Fruta da época	69	3	0	12	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Peanut Butter and Lemon Verbena Orange Drink Pão c/ Manteiga de Amendoim e Laranjada c/ Erva-Príncipe	165	5	2	31	Gluten, Peanuts, Nuts
Primary		271	10	5	52	Nuts, Gluten

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

6 May | Maio

Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Cabbage Soup Sopa de Couve Coração	65	3	1	11	-
Main course	Beef Meatloaf w/ Vegetables and Thai Rice Rolo de Carne de Vaca c/ Legumes e Arroz Thai	303	20	7	40	Gluten
Vegetarian	Soya Roll w/ Vegetables and Thai Rice Rolo de Soja c/ Legumes e Arroz Thai	297	18	5	45	Gluten, Egg
Vegetables	Roasted Carrot Sticks Palitos de Cenoura Assada	32	1	0	7	-

Morning 2

Early Years	Cheddar Cheese Sticks w/ Seasonal Fruit Palitos de Queijo Cheddar c/ Fruta da época da Época	65	4	5	1	Milk
Primary	Cheddar Cheese Sticks w/ Vegetable Sticks Palitos de Queijo Cheddar c/ Tiras de Legumes	65	4	5	1	Milk

Afternoon snack

Early Years	Pumpkin Marble Cake w/ Cocoa and Lemon Verbena Tea w/ Strawberry Bolo Mármore de Abóbora c/ Cacau e Chá de Erva-Príncipe c/ Morango	146	5	5	21	Gluten, Milk, Egg
Primary		243	8	9	35	Gluten, Milk, Egg

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

7 May | Maio

Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Butter Bean Soup Sopa de Feijão Manteiga	69	5	1	10	-
Main course	Hake Bolognese w/ Spaghetti Bolonhesa de Pescada c/ Esparguete	468	25	2	73	Fish, Gluten
Vegetarian	Lentil Bolognese w/ Spaghetti Bolonhesa de Lentilhas c/ Esparguete	449	19	9	73	Gluten
Vegetables	Roasted Broccoli Brócolos Assados	25	1,9	0,2	3,9	-

Morning snack

Early Years	Corn Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Milho c/ Fruta da época da Época	46	1	0	10	-
Primary		61	1	1	12	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Chia Spread (hydrated chia w/ roasted mango) and Blended Yoghurt w/ Berries Pão c/ Spread de Chia (chia hidratada c/ manga assada) e logurte Batido c/ Frutos Vermelhos	194	7	5	31	Gluten, Milk
Primary		324	11	4	57	Gluten, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

8 May | Maio

Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Vegetable Soup Sopa de Legumes	51	1	3	5	-
Main course	Roasted Pumpkin Lasagne Lasanha de Abóbora Assada	248	12	12	24	Gluten, Milk
Vegetarian	Vegetarian Moussaka w/ Soya Moussaka Vegetariana c/ Soja	306	17	4	28	Soya, Milk
Vegetables	Cucumber Salad w/ Yoghurt and Sesame Seeds Salada de Pepino c/ logurte e Sementes de Sésamo	72	3	4	6	-

Morning snack

Early Years	Crackers w/ Seasonal Fruit Marinheiras c/ Fruta da época da Época	50	1,2	1,2	8,4	Gluten
Primary		75	1,8	1,8	12,6	Gluten

Afternoon snack

Early Years	Savoury Muffin w/ Vegetables and Cheese w/ Milk Muffin Salgado c/ Legumes e Queijo e Leite	275	9	13	31	Milk, Egg, Gluten
Primary		299	11	13	33	Milk, Egg, Gluten

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

11 May | Maio

Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Courgette Soup Sopa de Curgete	45	2	1	7	-
Main course	Beef Meatballs w/ Tomato Sauce and Spaghetti Almôndegas de Vaca c/ Molho de Tomate e Esparguete	438	23	18	46	Soya, Wheat, Egg, Gluten
Vegetarian	Vegetarian Soya Meatballs w/ Spaghetti Almôndegas Vegetarianas de Soja c/ Esparguete	371	21	7	56	Gluten
Vegetables	Lettuce Salad Salada de Alface	26	1	2	1	-

Morning snack

Early Years		34	3	2	0	Egg
Primary	Boiled Egg w/ Fruit Ovo Cozido e Fruta da época	68	6	5	0	Egg

Afternoon snack

Early Years	Cereals w/ Natural Yoghurt Cereais c/ Iogurte Natural	245	8	4	44	Gluten, Milk
Primary	Granola w/ Honey, Cocoa & Nuts w/ Natural Yoghurt Granola c/ Mel, Cacau e Frutos Secos c/ Iogurte Natural	257	11	9	34	Gluten, Seeds, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

12 May | Maio

Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Lentil Soup Sopa de Lentilhas	58	3	2	7	-
Main course	Gratinated Hake Medallions w/ Rosemary Wedges Medalhões de Pescada Gratinados c/ Batatinhas c/ Alecrim	262	16	10	27	Fish, Milk
Vegetarian	Chickpea Curry w/ Rosemary Wedges Caril de Grão c/ Batatinhas Wedges c/ Alecrim	287	8	11	39	Gluten
Vegetables	Boiled Broccoli Brócolos Cozidos	20	2	0	3	-

Morning snack

Early Years	Oat Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Aveia c/ Fruta da época da Época	46	2	0	8	-
Primary		69 <td>3 <td>0 <td>12 <td>-</td> </td></td></td>	3 <td>0 <td>12 <td>-</td> </td></td>	0 <td>12 <td>-</td> </td>	12 <td>-</td>	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Requeijão and Milk Pão c/ Requeijão e Leite	179	8	5	25	Gluten, Milk
Primary	Bread w/ Edam Cheese and Milk Pão c/ Queijo Edam e Leite	342	16 <td>8</td> <td>46</td> <td>Gluten, Milk</td>	8	46	Gluten, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

13 May | Maio

Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Cauliflower Soup Sopa de Couve-Flor	37	3	1	4	-
Main course	Chicken Stroganoff w/ Basmati Rice Frango Stroganoff c/ Arroz Basmati	329	23	13	30	Milk, Mustard
Vegetarian	Seitan Stroganoff w/ Basmati Rice Stroganoff de Seitan c/ Arroz Basmati	362	20	10	48	Gluten, Soya
Vegetables	Minas-Style Collard Greens Couve Mineira	32	1	0	7	-

Morning 2

Early Years	Fresh Cheese Cubes w/ Seasonal Fruit Cubos de Queijo Fresco c/ Fruta da época da Época	65	4	5	1	Milk
Primary	Fresh Cheese Cubes w/ Vegetable Sticks Cubos de Queijo Fresco c/ Tiras de Legumes	65 <th>4</th> <th>5</th> <th>1</th> <th>Milk</th>	4	5	1	Milk

Afternoon snack

Early Years	Pancake w/ Milk Panqueca c/ Leite	100	6	3	12	Gluten, Milk, Egg
Primary		177	9	5	22	Gluten, Milk, Egg

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

14 May | Maio

Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Chicken and Pasta Soup Canja de Galinha c/ Massa	139	13	5	18	Gluten
Main course	Tagliatelle w/ Mackerel and Sweetcorn Tagliatelle c/ Cavala e Milho	386	16	18	40	Milk, Gluten, Fish
Vegetarian	Tagliatelle w/ Chickpeas, Sweetcorn and Egg Tagliatelle c/ Grão, Milho e Ovo	346	11	14	14	Milk, Gluten, Egg
Vegetables	Roasted Broccoli Brócolos Assados	25	1.9	0.2	3.9	-

Morning snack

Early Years	Corn Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Milho c/ Fruta da época da Época	46	1	0	10	-
Primary		61	1	1	12	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Peanut Butter and Lemon Balm Tea w/ Apple and Pear Syrup Pão c/ Manteiga de Amendoim e Chá de Lúcia-lima c/ Calda de Maçã e Pera	126	5	2	23	Gluten, Peanuts
Primary		252	9	4	45	Gluten, Peanuts

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

15 May | Maio

Friday | Sexta-feira

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

18 May | Maio

Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Carrot Soup Sopa de Cenoura	38	2	2	3	-
Main course	Roast Chicken Legs w/ Linguine Pernas de Frango Assadas no Forno c/ Linguini	423	27	15	45	Mustard, Gluten
Vegetarian	Vegetables à Brás w/ Linguine Legumes à Brás c/ Linguini	513	20	17	70	Egg, Gluten
Vegetables	Lettuce and Carrot Salad Salada de Alface e Cenoura	26	1	2	1	-

Morning snack

Early Years	Fresh Cheese Cubes w/ Seasonal Fruit Cubos de Queijo Fresco c/ Fruta da época da Época	65	4	5	1	Milk
Primary		65	4	5	1	Milk

Afternoon snack

Early Years	Cereals w/ Milk Cereais c/ Leite	245	8	4	44	Gluten, Milk
Primary		200	9	10	20	Gluten, Tree Nuts, Peanuts, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

19 May | Maio

Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	White Bean Soup Sopa de Feijão Branco	54	5	1	6,25	-
Main course	Tuna Rice w/ Sweetcorn and Scrambled Egg Arroz de Atum c/ Milho e Ovo Mexido	246	22	6	26	Fish
Vegetarian	Bow Tie Pasta w/ Peas and Seitan Lacinhos c/ Ervilhas e Seitan	298	17	6	44	Gluten, Milk
Vegetables	Boiled Green Beans Feijão Verde Cozido	33	2	1	4	-

Morning snack

Early Years	Oat Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Aveia c/ Fruta da época da Época	46	2	0	8	-
Primary		69	3	0	12	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Flamengo Cheese & Lemon Verbena Tea w/ Strawberry Pão c/ Queijo Flamengo e Chá de Erva-Príncipe c/ Morango	139	6	3	22	Gluten, Milk
Primary		278	11	5	43	Gluten, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

20 May | Maio

Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Turnip Greens Soup Sopa de Nabiças	78	1	6	5	-
Main course	Chicken Lasagne w/ Cabbage Lasanha de Frango c/ Couve Coração	353	25	17	25	Gluten, Milk, Egg
Vegetarian	Vegetable & Pulse Lasagne (Chickpeas, Lentils and Peas) Lasanha de Legumes e Leguminosas (grão, lentilhas e ervilhas)	248	11	12	24	Gluten, Milk, Egg
Vegetables	Roasted Broccoli Brócolos Assados	25	1,9	0,2	3,9	-

Morning snack

Early Years	Boiled Egg w/ Seasonal Fruit Ovo Cozido c/ Fruta da época da Época	34	3	2	0	Egg
Primary		68	6	5	0	Egg

Afternoon snack

Early Years	Homemade Sugar-Free Doughnuts w/ Sultanas and Milk Donuts Caseiros sem Açúcar c/ Sultanas e Leite	212	8	6	32	Gluten, Milk, Egg
Primary		236	10	6	34	Gluten, Milk, Egg

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

21 May | Maio

Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Spinach and Chickpea Soup Sopa de Espinafres c/ Grão	119	5	3	18	-
Main course	Homemade Oven-Baked Tilapia Fish w/ Carrot Rice Douradinhos de Tilápia Caseiros no Forno c/ Arroz de Cenoura	338,5	32	6,5	50	Fish, Egg, Gluten, Wheat
Vegetarian	Homemade Oven-Baked Tofu w/ Carrot Rice Douradinhos de Tofu Caseiros no Forno c/ Arroz de Cenoura	363	30	7	45	Egg, Gluten, Wheat
Vegetables	Collard Greens Couve Mineira	21	1	1	2	-

Morning snack

Early Years	Corn Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Milho c/ Fruta da época da Época	46	1	0	10	-
Primary		61	1	1	12	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Raspberry and Chia Spread and Blended Yoghurt w/ Mango Pão c/ Spread de Framboesa e Chia e Iogurte Batido c/ Manga	196	7	4	32	Gluten, Milk
Primary		326	11	4	58	Gluten, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

22 May | Maio

Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Coriander Soup Sopa de Coentros	64	2	4	5	-
Main course	Portuguese-Style Pork Loin w/ Oven-Baked Potato Sticks Lombo de Porco à Portuguesa c/ Palitos de Batata no Forno	488	32	24	36	-
Vegetarian	Scrambled Eggs w/ Lentils and Oven-Baked Potato Sticks Ovos Mexidos c/ Lentilhas e Palitos de Batata no Forno	339	13	15	38	Egg
Vegetables	Lettuce and Sweetcorn Salad Salada de Alface e Milho	12	1	0	2	-

Morning 2

Early Years	Crackers w/ Seasonal Fruit Marinheiras c/ Fruta da época da Época	50	1,2	1,2	8,4	Gluten
Primary		75	1,8	1,8	12,6	Gluten

Afternoon snack

Early Years	Requeijão Cake w/ Milk Bolo de Requeijão e Leite	166	3,4	1,6	4,9	Milk, Gluten, Egg
Primary		276	14	9	34	Milk, Gluten, Egg

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
 Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

25 May | Maio

Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Coriander Soup Sopa de Coentros	64	2	4	5	-
Main course	Boneless Chicken Thigh w/ Honey & Mustard, Macaroni w/ Pumpkin Coxa de Frango Desossada c/ Mostarda e Mel, Cotovelos c/ Abóbora	380	36	16	23	Mustard, Gluten
Vegetarian	Tofu w/ Honey and Mustard, Macaroni w/ Pumpkin Tofu c/ Mostarda e Mel, Cotovelos c/ Abóbora	348	26	16	25	Soya, Mustard, Gluten
Vegetables	Lettuce Salad Salada de Alface	26	1	2	1	-

Morning snack

Early Years	Fresh Cheese Cubes w/ Seasonal Fruit Cubos de Queijo Fresco c/ Fruta da época da Época	36	3	3	1	Egg
Primary		72	5	5	2	Egg

Afternoon snack

Early Years	Cereals w/ Milk Cereais c/ Leite	217	6	2	43	Milk, Gluten
Primary		241	8	3	45	Milk, Gluten

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

26 May | Maio

Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Green Bean Soup Sopa de Feijão Verde	73	7	5	6	-
Main course	Seafood Rice Arroz do Mar	264	20	8	28	Crustaceans, Molluscs, Fish, Gluten
Vegetarian	Creamy Vegetable Rice w/ Boiled Egg Arroz Malandro com Legumes e Ovo Cozido	291	10	11	28	Egg
Vegetables	Boiled Broccoli Brócolos Cozidos	33	2	1	4	-

Morning snack

Early Years	Oat Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Aveia c/ Fruta da época da Época	46	2	0	8	-
Primary		69	3	0	12	-

Afternoon snack

Early Years	Bread w/ Requeijão and Lemon Verbena Orange Drink Pão c/ Requeijão e Laranja c/ Erva-Príncipe	170	6	3	28	Milk, Gluten
Primary		301	11	6	48	Milk, Gluten

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

27 May | Maio

Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Cabbage Soup Sopa de Couve Coração	65	3	1	11	-
Main course	Chicken Caesar Bowl (fusilli, Parmesan shavings, croutons, Caesar dressing) Bowl Frango César (fusilli, lascas de parmesão, croutons, molho César)	376	28	16	30	Gluten, Milk, Egg
Vegetarian	HEURA Caesar Bowl (soya-based HEURA, fusilli, Parmesan shavings, croutons, Caesar dressing) Bowl HEURA César (HEURA de soja, fusilli, lascas de parmesão, croutons, molho César)	368	22	6	34	Gluten, Milk, Egg
Vegetables	Roasted Carrot Sticks Palitos de Cenoura Assada	171	1	3	35	-

Morning 2

Early Years	Cheddar Cheese Sticks w/ Fruit Palitos de Queijo Cheddar c/ Fruta da época	65	4	5	1	Milk
Primary		65	4	5	1	Milk

Afternoon snack

Early Years	Banana Bread w/ Strawberry and Blended Yoghurt w/ Mango Banana Bread c/ Morango e logurte Batido c/ Manga	218	6.5	7.4	12	Gluten, Milk, Egg
Primary		283	10	10	37	Gluten, Milk, Egg

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

28 May | Maio

Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Chickpea Soup Sopa de Grão	129	7	5	14	-
Main course	Homemade Oven-Baked Tuna & Cauliflower Croquettes w/ Mashed Potatoes Croquetes Caseiros no Forno de Atum e Couve-Flor c/ Puré de Batata	238	19	6	27	Fish, Egg, Gluten, Wheat
Vegetarian	Homemade Oven-Baked Tofu & Cauliflower Croquettes w/ Mashed Potatoes Croquetes Caseiros no Forno de Tofu e Couve-Flor c/ Puré de Batata	228	12	8	27	Egg, Gluten, Wheat
Vegetables	Boiled Green Beans Feijão Verde Cozido	33	2	1	4	-

Morning snack

Early Years	Corn Pancakes w/ Seasonal Fruit Tortitas de Milho c/ Fruta da época da Época	46	1	0	10	-
Primary		61	1	1	12	-

Afternoon snack

Early Years	Sourdough Bread w/ Peanut Butter and Milk Pão de Massa Madre c/ Manteiga de Amendoim e Leite	174	8	5	24	Gluten, Milk
Primary		282	13	8	39	Gluten, Milk

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.

29 May | Maio

Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergênicos
Soup	Vegetable Soup Sopa de Legumes	51	1	3	5	-
Main course	Turkey Chilli w/ Thai Rice Chilli de Peru c/ Arroz Thai	304	23	4	44	-
Vegetarian	Soya Chilli w/ Thai Rice Chilli de Soja c/ Arroz Thai	405	23	9	58	Soya
Vegetables	Roasted Vegetables Legumes Assados	103	3	7	7	-

Morning 2

Early Years	Crackers w/ Seasonal Fruit Marinheiras c/ Fruta da época da Época	50	1.2	1.2	8.4	Gluten
Primary		75	1.8	1.8	12.6	Gluten

Afternoon snack

Early Years	Cheese Bread w/ Lemon Balm Tea w/ Apple and Pear Compote Pão de Queijo e Chá de Lúcia-Lima c/ Calda de Maçã e Pera	180	4	9	20	Milk, Egg
Primary		270	6	24	30	Milk, Egg

In all the snacks we have available as alternatives if needed: bread (w/ cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drink, and fruit.
Em todos os snacks temos disponível como alternativa em caso de necessidade: pão (c/ queijo, manteiga de frutos secos ou manteiga), leite, bebida vegetal e Fruta da época.