SCHOOL MENU
EMENTA

OCTOBER WEEK 1

28 September | Setembro
Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Minestrone Soup | Sopa Minestrone	102	4,4	2,4	16	Gluten
Main course	Boneless Chicken Thigh with Mustard & Mashed Potato | Coxa de Frango Desossada com Mostarda & Puré de Batata	328	30	12	25	Mustard
Vegetarian	Tomato Pasta w/ Burrata & Basil & Mashed Potato | Massa de Tomate c/ Coração de Burrata e Manjericão & Puré de Batata	391	17	14	52	Gluten, Milk
Legumes	Peas with Feta and Za'atar | Ervilhas com Feta e Za'atar	54	2,3	2,3	5,5	Sesame
Vegetables	Roasted Courgette with Herbs | Curgete Assada com Ervas Aromáticas	39	1,2	2,8	1,6	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Corn Cakes with Pea Dip | Fruta da Época & Tortitas de Milho com Dip de Ervilhas	68	2	0,8	13,2	Milk

Afternoon snack

All School	Puffed Millet w/ Cocoa & Oat Flakes & Strawberry Yoghurt | Millet Puffed c/ Cacau & Flocos de Aveia & Iogurte Batido c/ Morango	211,5	8,2	4,3	35	Gluten, Milk
Nursery	Puffed Millet & Oat Flakes & Strawberry Yoghurt | Millet Puffed & Flocos de Aveia & Iogurte Batido c/ Morango	211,5	8,2	4,3	35	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 September | Setembro
Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	White Bean Soup | Sopa de Feijão-Branco	108,9	6,7	2,5	14,9	-
Main course	Hake Meatballs with Basmati Rice | Almôndegas de Pescada com Arroz Basmati	266	17	6,1	36	Fish, Gluten, Egg
Vegetarian	Soya Chilli with Basmati Rice | Chilli de Soja com Arroz Basmati	393	22	9,1	56	Soya
Legumes	Stewed White Beans with Tomato | Feijão-Branco Estufado com Tomate	48	2,7	1,2	7	-
Vegetables	Coleslaw with White Cabbage, Carrot and Yoghurt | Salada Coleslaw de Couve-Branca, Cenoura e Iogurte	21	1,2	0,4	2,3	Milk, Egg

Morning snack

All School	Vegetable Sticks with Beetroot Hummus & Boiled Egg | Tiras de Legumes com Hummus de Beterraba & Ovo Cozido	119,8	8,2	5,8	8,7	Sesame, Egg

Afternoon snack

All School	Bread with Ricotta & Peach Iced Tea | Pão com Requeijão & Ice Tea de Pêssego (Milk for Nursery)	242,3	6,9	4,7	43,1	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.

30 September | Setembro
Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Swiss Chard Soup | Sopa de Acelgas	79,2	2,4	2,4	12	-
Main course	Pork Loin with Prunes & Thai Rice | Lombo de Porco com Ameixas & Arroz Thai	606	41	22	59	-
Vegetarian	Vegetables with Scrambled Eggs and Chickpeas & Thai Rice | Legumes com Ovos BT e Grão & Arroz Thai	346	16	14	39	Egg
Legumes	Peas with Mint and Lemon | Ervilhas com Hortelã e Limão	42	2,3	1,1	5,5	-
Vegetables	Fresh Tomato with Basil Olive Oil | Tomate Fresco com Azeite de Manjericão	29	0,5	1,9	1,8	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Crackers | Fruta da Época & Marinheiras	67,6	2,2	1,1	12	Gluten

Afternoon snack

All School	Chestnut, Cocoa & Banana Cake & Lemon Verbena Orange Drink | Bolo de Castanha, Cacau e Banana & Laranjada c/ Lemongrass	191,4	6,1	9	21,5	Nuts, Egg, 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.

1 October | Outubro
Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Savoy Cabbage Soup | Sopa de Couve-Coração	63,7	4,8	0,5	10	-
Main course	Squid Feijoada with Carrot Rice | Feijoada de Pota com Arroz de Cenoura	347	21	7	50	Molluscs
Vegetarian	Tofu Feijoada with Carrot Rice | Feijoada de Tofu com Arroz de Cenoura	388	21	12	50	Soya
Legumes	Creamy Chickpeas with Lemon and Herbs | Grão Cremoso com Limão e Ervas Aromáticas	67	2,8	3	7,2	Sesame
Vegetables	Raw Cucumber and Carrot with Tzatziki | Pepino e Cenoura Cruas com Tzatziki	19	1,1	0,5	2	Milk

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Fresh Cheese Cubes | Fruta da Época & Cubos de Queijo Fresco	61,5	5,5	3,5	2	Milk

Afternoon snack

All School	Sourdough Bread w/ Strawberry Jam & Blackberry Lemonade | Pão de Massa-Mãe c/ Doce de Morango & Limonada de Amora	98	1,9	0,8	20,8	Gluten
Nursery	Sourdough Bread with Strawberry Jam & Mango Yoghurt | Pão de Massa-Mãe com Doce de Morango & Iogurte de Manga	164,9	6,6	2,5	29	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.

2 October | Outubro
Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Red Bean Soup | Sopa de Feijão Vermelho	81,7	2,4	2,5	12,4	-
Main course	Chicken Fricassée with Jasmin Rice | Fricassé de Frango com Arroz Jasmim	544	38	24,1	44	Egg, Gluten
Vegetarian	Tomato and Poached Eggs with Jasmin Rice | Tomatada com Ovos Escalfados e Arroz Jasmim	346	16	14,1	39	Egg
Legumes	Lentils with Tomato and Oregano | Lentilhas com Tomate e Orégãos	46	3	1	6,7	-
Vegetables	Roasted Vegetables | Legumes Assados	51	0,8	3,6	3	-

Morning snack

All School	Cherry Tomatoes & Rice Cakes with Peanut Butter | Tomate-Cereja & Tortitas de Arroz com Manteiga de Amendoim	146,6	3,6	1,4	29,9	Peanut

Afternoon snack

All School	Cheese Bread & Milk | Pão de Queijo & Leite	298,	11,5	10,3	39,9	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.

SCHOOL MENU
EMENTA

OCTOBER WEEK 2

5 October | Outubro
Monday | Segunda-feira

Public Holiday
Feriado

6 October | Outubro
Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Carrot Soup | Sopa de Cenoura	58,6	0,9	4,1	4,5	-
Main course	Tagliatelle with Mackerel and Sweetcorn | Tagliatelle de Cavala e Milho	386	16	18	40	Milk, Gluten, Fish
Vegetarian	Tagliatelle with Chickpeas, Sweetcorn and Egg | Tagliatelle de Grão, Milho e Ovo	346	11	14	44	Milk, Gluten, Egg
Legumes	Roasted Beetroot with Orange | Beterraba Assada com Laranja	37	0,7	2,3	2,6	-
Vegetables	Roasted Carrot Sticks | Palitos de Cenoura Assada	42	0,5	2,7	3,1	-

Morning snack

All School	Cherry Tomatoes & Oat Cakes with Ricotta | Tomate-Cereja & Tortitas de Aveia com Creme de Requeijão	92,3	3,4	1,5	16,3	Milk, Gluten

Afternoon snack

All School	Sourdough Bread w/ Coimbra Butter & Lemon Verbena Tea | Pão de Massa-Mãe c/ Manteiga Coimbra & Chá de Erva-Príncipe	240,7	6,8	4,7	42,8	Milk, Gluten
Nursery	Sourdough Bread with Coimbra Butter & Milk | Pão com Manteiga Coimbra + Leite	164,3	7,3	6,3	19,6	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.

7 October | Outubro
Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Coriander Soup | Sopa de Coentros	77,3	2,2	2,5	11,5	-
Main course	Beef Meatloaf with Vegetables & Sautéed Potatoes | Rolo de Carne de Vaca com Legumes & Batata Salteada	272	19,3	10	26,5	Gluten
Vegetarian	Soya Meatloaf with Vegetables & Sautéed Potatoes | Rolo de Soja com Legumes & Batata Salteada	266	17,3	8	31,6	Soya, Gluten, Egg
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Greek Salad | Salada Grega	43	1,3	3,4	1,4	Milk

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Boiled Egg | Fruta da Época & Ovo Cozido	67,6	2,2	1,1	12	Gluten

Afternoon snack

All School	Fig and Peanut Muffin & Strawberry/Mango Yoghurt | Muffin de Figo e Amendoim & Iogurte de Morango/Manga	191,4	6,1	9	21,5	Nuts, Egg, Gluten, Milk
Nursery	Fig and Peanut Muffin & Warm Oatmeal | Muffin de Figo e Amendoim & Papas de Aveia Quentes	230,3	13,3	8,8	22,6	Nuts, Egg, 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 October | Outubro
Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Chicken Soup with Rice | Canja de Galinha	169	13	5	18	Gluten
Main course	Oven-Baked Cod Fritters with Bean Rice | Pataniscas de Bacalhau no Forno com Arroz de Feijão	357	26	9	43	Fish, Gluten, Egg
Vegetarian	Green Fritters with Lentils and Bean Rice | Pataniscas Verdes com Lentilhas e Arroz de Feijão	433	18	13	61	Egg, Gluten, Milk
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Cucumber with Yoghurt Sauce | Pepino com Molho de Iogurte	17	1,1	0,7	1,4	Milk

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Crackers | Fruta da Época & Marinheiras	61,5	5,5	3,5	2	Milk

Afternoon snack

All School	Bread w/ Strawberry Reduction & Watermelon Iced Tea | Pão c/ Redução de Morango & Ice Tea de Melancia	92,8	1,9	0,8	20,8	Gluten
Nursery	Bread with Strawberry Reduction & Drinking Yoghurt | Pão com Redução de Morango & Iogurte Líquido	159,4	6,7	3,4	25,5	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.

9 October | Outubro
Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Vegetable Soup | Sopa de Legumes	43,1	1,2	2,4	4,2	-
Main course	Czech-Style Fusilli with Cottage Cheese | Fusilli à Checa com Queijo Cottage	315	15	14	35	Egg, Gluten
Vegetarian	Brás-Style Vegetables without Crispy Potatoes | Legumes à Brás sem Batata-Palha	287	12	15	26	Egg
Legumes	Asian Egg Salad with Edamame | Salada de Ovo Asiática com Edamame	128	7,7	7,8	6,4	Soya, Egg
Vegetables	Vegetable Crumble | Crumble de Legumes	75	1,9	3,5	9,2	Gluten

Morning snack

All School	Vegetable Sticks with Hummus & Mozzarella Cheese Stick | Tiras de Legumes com Hummus & Palito de Queijo Mozzarella	135,2	0,3	0,1	9,4	Sesame, Milk

Afternoon snack

All School	Pancake & Lemon Verbena Iced Tea | Panqueca & Laranjada com Erva-Príncipe	138,3	4,5	3,9	21,3	Gluten, Milk, Egg
Nursery	Pancake & Milk | Panqueca & Leite	177,5	10,8	11,5	7,7	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.

SCHOOL MENU
EMENTA

OCTOBER WEEK 3

12 October | Outubro
Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Broccoli Soup | Sopa de Brócolos	56	2,6	4,2	1,9	-
Main course	Beef Meatballs with Tomato Sauce with Spaghetti | Almôndegas de Vaca com Molho de Tomate com Esparguete	438	23	18	46	Gluten
Vegetarian	Vegetarian Soy Meatballs with Spaghetti | Almôndegas Vegetarianas de Soja com Esparguete	371	21	7	56	Gluten, Soya, Egg
Legumes	Mild Mexican Black Beans | Feijão-Preto Mexicano Suave	48	2,7	1,2	7	-
Vegetables	Roasted Courgette with Herbs | Curgete Assada com Ervas Aromáticas	39	1,2	2,8	1,6	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Emmental Cheese Stick | Fruta da Época & Palito de Queijo Emmental	93,3	6,8	7,3	0,1	Milk

Afternoon snack

All School	Bread w/ Cocoa & Hazelnut Spread & Lemongrass Iced Tea | Pão c/ Manteiga de Cacau e Avelãs & Laranjada c/ Lemongrass	240,7	6,8	4,7	42,8	Gluten, Milk
Nursery	Bread with Peanut Butter & Milk | Pão com Manteiga de Amendoim & Leite	308,4	11,3	9,6	44,2	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 October | Outubro
Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Chickpea Soup | Sopa de Grão	108,9	6,7	2,5	14,9	-
Main course	Oven-Baked Meagre Fillet w/ Garlic & Lemon & Jasmine Rice | Filete de Corvina no Forno c/ Alho e Limão & Arroz Jasmim	-	-	-	-	-
Vegetarian	Vegetarian Burger with Cheese & Jasmine Rice | Hambúrguer Vegetariano com Queijo + Arroz Jasmim	448	18	16,1	58	Milk, Gluten, Soya, Mustard
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Cucumber with Yoghurt Sauce | Pepino com Molho de Iogurte	21	1,2	0,4	2,3	Milk

Morning snack

All School	Vegetable Sticks with Peanut Butter & Boiled Egg | Tiras de Legumes com Manteiga de Amendoim & Ovo Cozido	131,4	8,2	5,8	11,6	Sesame, Egg

Afternoon snack

All School	Homemade Sugar-Free Donuts with Sultanas & Lemon Balm Tea | Donuts Caseiros sem Açúcar com Sultanas & Chá de Lúcia-Lima	144,8	4,8	2,4	26	Gluten, Milk
Nursery	Homemade Sugar-Free Donuts w/ Sultanas & Warm Oatmeal | Donuts Caseiros s/Açúcar c/ Sultanas & Papas de Aveia Quentes	274,5	11,5	5,8	42,2	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.

14 October | Outubro
Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Leek Soup | Sopa de Alho-Francês	109	2,8	5,3	12,6	-
Main course	Chicken Lasagne with Savoy Cabbage | Lasanha de Frango com Couve-Coração	352	25	17	25	Peanut, Egg
Vegetarian	Vegetable & Legume Lasagne w/ Chickpeas, Lentils & Peas | Lasanha de Legumes e Leguminosas c/ Grão, Lentilhas e Ervilhas	248	11	12	24	Gluten, Milk, Egg, Nuts
Legumes	Red Bean, Black Bean and Sweetcorn Mix | Mix de Feijão-Vermelho, Feijão-Preto e Milho Doce	48	2,7	1,2	7	-
Vegetables	Fresh Tomato with Basil Olive Oil | Tomate Fresco com Azeite de Manjericão	28	0,5	1,9	1,8	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Oat Cakes with Whipped Cheese Dip | Fruta da Época & Tortitas de Aveia com Dip de Queijo Batido	71,3	2,5	1,3	12,4	Gluten

Afternoon snack

All School	Cereal & Milk | Cereais & Leite	210,5	7,8	6,5	30,2	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.

15 October | Outubro
Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Butter Bean Soup | Sopa de Feijão-Manteiga	99,7	5,6	2,8	13	-
Main course	Russian Salad with Hake and Edamame | Salada Russa com Pescada e Edamame	281	20	9	30	Fish, Soya
Vegetarian	Tomato Pasta with Burrata and Basil | Massa de Tomate com Coração de Burrata e Manjericão	315	15	14	35	Gluten, Milk
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Roasted Aubergine and Courgette | Beringela e Curgete Assadas	42	1	3,1	1,7	-

Morning snack

All School	Vegetable Sticks & Crackers | Tiras de Legumes & Marinheiras	61,5	5,5	3,5	2	Milk

Afternoon snack

All School	Yoghurt Cake & Lemon Verbena Infusion with Orange Zest | Bolo de Iogurte & Infusão de Erva-Príncipe e Raspa de Laranja	98	1,9	0,8	20,8	Gluten
Nursery	Yoghurt Cake & Drinking Yoghurt | Bolo de Iogurte & Iogurte Líquido	175,6	8,1	4	26,8	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.

16 October | Outubro
Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Vegetable Soup | Sopa de Legumes	43,2	1,2	2,4	4,2	-
Main course	Turkey Yakisoba with Peanut Butter Sauce | Yakisoba de Peru com Molho de Manteiga de Amendoim	354	28	10	38	Gluten, Peanut, Soya, Sesame
Vegetarian	Marinated Seitan Yakisoba | Yakisoba de Seitan Marinado	265	23	11	24	Sesame, Gluten, Soya
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Roasted Mini Cauliflower "Popcorn" | Mini "Popcorn" de Couve-Flor Assada	49	1,8	3,2	3,1	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Boiled Egg | Fruta da Época & Ovo Cozido	75,3	3,6	1,4	29,9	Egg

Afternoon snack

Nursery	Bread with Flamengo Cheese & Mango Yoghurt | Pão com Queijo Flamengo & Iogurte de Manga	307,6	11,5	6,4	51	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.

SCHOOL MENU
EMENTA

OCTOBER WEEK 4

19 October | Outubro
Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Courgette Soup | Sopa de Curgete	59	2,1	4,1	3,3	-
Main course	Oven-Roasted Chicken Legs with Basmati Rice | Pernas de Frango Assadas no Forno com Arroz Basmati	321	21	13,1	30	Mustard
Vegetarian	Chickpea Curry with Basmati Rice | Caril de Grão com Arroz Basmati	232	7	4,1	42	Gluten
Legumes	Peas with Mint and Lemon | Ervilhas com Hortelã e Limão	42	2,3	1,1	5,5	-
Vegetables	Fresh Tomato with Basil Olive Oil | Tomate Fresco com Azeite de Manjericão	28	0,5	1,9	1,8	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Flamengo Cheese Stick | Fruta da Época & Palito de Queijo Flamengo	89,4t	2	0,8	13,2	Milk

Afternoon snack

All School	Oat and Almond Crumble & Lemongrass Infusion | Crumble de Aveia e Amêndoa & Infusão de Lemongrass	146,1	8,2	4,3	35	Gluten, Milk
Nursery	Oat and Almond Crumble & Warm Oatmeal | Crumble de Aveia e Amêndoa & Papas de Aveia Quentes	276	10	11	34	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 October | Outubro
Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Green Bean Soup | Sopa de Feijão-Verde	35,3	1,8	1,7	3,2	-
Main course	Hake and Salmon Mac & Cheese with Pumpkin | Mac & Cheese de Pescada, Salmão e Abóbora	308	22	12	28	Fish, Milk, Gluten
Vegetarian	Butter Bean Mac & Cheese with Pumpkin | Mac & Cheese de Feijoca e Abóbora	262	11	10	32	Gluten, Milk
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Roasted Carrot Sticks | Palitos de Cenoura Assada	42	0,5	2,7	3,1	-

Morning snack

All School	Cherry Tomatoes & Crackers | Tomate-Cereja & Marinheiras	88,6	3,1	1,4	15,9	Gluten, Egg, Milk

Afternoon snack

All School	Banana Bread with Strawberry & Drinking Yoghurt | Banana Bread com Morango & logurte Líquido	175,3	7,8	3,8	27,5	Gluten, Egg, 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.

21 October | Outubro
Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	White Cabbage Soup | Sopa de Couve-Branca	101	2,3	4,9	12	-
Main course	Veal Stroganoff with Jasmine Rice | Strogonoff de Vitela com Arroz Jasmim	332	30	20	8	-
Vegetarian	Seitan Stroganoff with Jasmine Rice | Strogonoff de Seitan com Arroz Jasmim	242	18	10	20	Gluten, Soya
Legumes	Edamame with Lemon and Fine Herbs | Edamame com Limão e Ervas Finas	52	4,5	2,5	3,2	Soya
Vegetables	Pear and Turmeric Salad | Salada de Pera e Cúrcuma	-	-	-	-	-

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Crackers | Fruta da Época & Marinheiras	67,6	2,2	1,1	12	Gluten

Afternoon snack

All School	Sourdough Bread with Peanut Butter & Mango Iced Tea | Pão de Massa-Mãe com Manteiga de Amendoim & Ice Tea de Manga	251,4	6,1	9	21,5	Nuts, Egg, Gluten, Milk
Nursery	Sourdough Bread with Peanut Butter & Milk | Pão de Massa-Mãe com Manteiga de Amendoim & Leite	308,4	7	6,2	19,2	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 October | Outubro
Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Spinach and Chickpea Soup | Sopa de Espinafres com Grão	100	4,2	3,1	13,9	-
Main course	Homemade Oven-Baked Tilapia Fish Fingers with Spaghetti | Douradinhos de Tilápia Caseiros no Forno c/ Esparguete	447	37	7	59	Fish, Egg, Gluten
Vegetarian	Homemade Oven-Baked Tofu Fingers with Spaghetti | Douradinhos de Tofu Caseiros no Forno com Esparguete	419	35	7	54	Soya, Egg, Gluten
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Greek Salad | Salada Grega	43	1,3	3,4	1,4	Milk

Morning snack

All School	Seasonal Fruit & Fresh Cheese Cubes | Fruta da Época & Cubos de Queijo Fresco	61,5	5,5	3,5	2	Milk

Afternoon snack

All School	Homemade Banana and Cherry Donuts & Strawberry Yoghurt | Donuts Caseiros de Banana e Cereja & logurte de Morango	204,2	9,5	3,8	33	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.

23 October | Outubro
Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Pumpkin Soup with Spider Webs (Vermicelli Soup) | Sopa de Abóbora com Teias de Aranha (Sopa com Aletria)	152	3,6	6,2	20,5	Gluten
Main course	Beef Burger with Tomato Sauce in a "Spooky Black Bun" & Vampire Sweet Potato with Tomato | Hambúrguer de Vaca com Molho de Tomate num "Pão Preto" & Batata-Doce do Vampiro com Tomate	590	30	23	65	Gluten
Vegetarian	Vegetarian Burger with Tomato Sauce in a "Spooky Black Bun" with Vampire Sweet Potato with Tomato | Hambúrguer Vegetariano com Molho de Tomate num "Pão Preto" com Batata-Doce do Vampiro com Tomate	561	22	23	67	Gluten, Milk, Egg, Soya
Legumes	White Beans with Pesto and Courgette | Feijão-Branco com Pesto e Curgete	60	2,7	2,4	7	-
Vegetables	Roasted Pumpkin with Orange Juice and Pomegranate | Abóbora Assada no Forno com Sumo de Laranja e Romãs	31	0,2	2,5	1,6	-

Morning snack

All School	Vegetable Sticks w/ Baba Ganoush & Oat Cakes w/ Ricotta | Tiras de Legumes c/ Baba Ganoush & Tortitas de Aveia c/ Creme de Requeijão	98,8	3,6	1,4	29,9	Sesame

Afternoon snack

All School	Bread w/ Flamengo Cheese & Lemongrass Infusion w/ Tangerine | Pão c/ Queijo Flamengo & Infusão de Lemongrass c/ Tangerina	240,7.	6,8	4,7	42,8	Milk, Egg, Gluten
All School	Bread with Flamengo Cheese & Drinking Yoghurt | Pão com Queijo Flamengo & logurte Líquido	307,2 y	7	3,5	25,9	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.

SCHOOL MENU
EMENTA

Please note that registration for the Autumn Break week is mandatory.
If the form is not completed, we will assume that your child will not be attending school during the Autumn Break.
https://form.jotform.com/262712789626368

OCTOBER WEEK 5
AUTUMN BREAK

26 October | Outubro - Autumn Break
Monday | Segunda-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Watercress Soup | Sopa de Agrião	48	2,5	2,6	3,6	-
Main course	Chicken Steak with Roasted Potatoes | Bife de Frango com Batata Assada	307	34	7	27	-
Vegetarian	Tofu with Mustard & Roasted Potatoes | Tofu com Mostarda & Batata Assada	368	21	16	53	Soya, Mustard
Legumes	Creamy Lentils with Mushrooms | Lentilhas Cremosas com Cogumelos	58	3	2,2	6,7	-
Vegetables	Collard Greens | Couve Mineira	50	1,7	3,3	2,2	-
Morning snack						
All School	Seasonal Fruit & Boiled Egg | Fruta da Época & Ovo Cozido	75,3	6,3	5,3	0,6	Milk
Afternoon snack						
All School	Bread with Peanut Butter & Red Berry Infusion | Pão com Manteiga de Amendoim & Infusão de Frutos Vermelhos	240,7	6,8	4,7	42,8	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.

27 October | Outubro - Autumn Break
Tuesday | Terça-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Vegetable Soup with Vermicelli | Sopa de Legumes com Massinhas	152,2	3,6	6,2	20,5	Gluten
Main course	Homemade Oven-Baked Tuna, Cauliflower Croquettes w/ Carrot Rice | Croquetes Caseiros no Forno de Atum e Couve-Flor c/ Arroz de Cenoura	323	20	7	45	Fish, Egg, Gluten
Vegetarian	Homemade Oven-Baked Tofu, Cauliflower Croquettes w/ Carrot Rice | Croquetes Caseiros no Forno de Tofu, Couve-Flor c/ Arroz de Cenoura	300	12	9	41	Soya, Egg, Gluten
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Boiled Baby Carrots | Cenoura Baby Cozida	35	0,4	1,9	3,1	-
Morning snack						
All School	Vegetable Sticks w/ Tzatziki & Rice Cakes w/ Peanut Butter | Tiras de Legumes c/ Tzatziki & Tortitas de Arroz c/ Manteiga de Amendoim	174,3	4,4	3,5	31,3	Milk, Nuts
Afternoon snack						
All School	Crunchy Coconut Granola & Natural Yoghurt | Granola Crocante de Coco & Iogurte Natural	149,5	8,6	4,3	19,1	Gluten, 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.

28 October | Outubro - Autumn Break
Wednesday | Quarta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Turnip Greens Soup | Sopa de Nabiças	77,5	2,6	2,3	11,6	-
Main course	Chicken Caesar Bowl with Fusilli, Parmesan, Croutons and Caesar Dressing | Bowl de Frango César com Fusilli, Lascas de Parmesão, Croutons e Molho César	376	28	16	30	Gluten, Milk, Egg
Vegetarian	HEURA Caesar Bowl | Bowl César de HEURA	330	16	13	40	Soya
Legumes	Mediterranean Chickpeas with Roasted Tomato and Basil | Grão Mediterrânico com Tomate Assado e Manjericão	55	2,8	1,8	7,2	-
Vegetables	Steamed Broccoli | Brócolos Cozidos	38	2,2	2,4	1	-
Morning snack						
All School	Seasonal Fruit & Pizza Muffin | Fruta da Época & Muffin de Pizza	92,6	6,7	4,6	6,1	Gluten, Milk, Egg
Afternoon snack						
All School	Bread with Edam Cheese & Milk | Pão com Queijo Edam & Leite	308,4	11,3	9,6	44,2	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 October | Outubro - Autumn Break
Thursday | Quinta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Lentil Soup | Sopa de Lentilhas	78,9	4,4	2,5	9,7	-
Main course	Hake Bolognese | Bolonhesa de Pescada	272	17	20	6	Fish, Gluten
Vegetarian	Soya Bolognese | Bolonhesa de Soja	226	8	2	44	Soya
Legumes	Included | Incluído	-	-	-	-	-
Vegetables	Roasted Carrot and Pumpkin with Thyme | Cenoura e Abóbora Assadas com Tomilho	36	0,3	2,7	2,1	-
Morning snack						
All School	Cherry Tomatoes & Cheddar Cheese Stick | Tomate-Cereja & Palito de Queijo Cheddar	102	5,9	6,8	4,2	Milk
Afternoon snack						
All School	Pancake & Lemon Verbena Infusion with Orange Zest | Panqueca & Infusão de Erva-Príncipe com Raspa de Laranja	138,3	4,5	3,9	21,3	Gluten
All School	Pancake & Milk | Panqueca & Leite	138,3	4,5	3,9	21,3	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.

30 October | Outubro - Autumn Break
Friday | Sexta-feira

		VE	Prot (gr)	Lip (gr)	HC (gr)	Allergens Alergénios
Soup	Cauliflower Soup | Sopa de Couve-Flor	35,1	3,5	0,3	4,6	-
Main course	Asian-Style Pork Neck with Mashed Potato | Cachaço de Porco Asiático com Puré de Batata	276	21	12	21	Soya
Vegetarian	Seitan Pica-Pau with Mashed Potato | Pica-Pau de Seitan com Puré de Batata	342	22	10	41	Soya, Gluten
Legumes	Sautéed Chickpeas with Garlic and Parsley | Grão Salteado com Alho e Salsa	55	2,8	1,8	7,2	-
Vegetables	Fresh Tomato with Basil Olive Oil | Tomate Fresco com Azeite de Manjericão	28	0,5	1,9	1,8	-
Morning snack						
All School	Seasonal Fruit & Fresh Cheese Cubes | Fruta da Época & Cubos de Queijo Fresco	61,5	5,5	3,5	2	Milk
Afternoon snack						
All School	Pumpkin Marble Cake with Cocoa & Blueberry Yoghurt | Bolo Mármore de Abóbora com Cacau & Iogurte Batido com Mirtilos	215,7	9	5,3	33	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.