



**Ementa escolar.....13/08 – 19/12.....School Menu**

**Semana / Week 1  
13-17/08**

<b>Segunda-feira / Monday - 13/08/2018</b>	
Sopa de Cenoura Lasanha de frango Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 14/08/2018</b>	
Sopa de bróculos Dal simples com arroz e/ou pão (opção) Salada de tomate e cebola Fruta da época	Broccoli soup Daal with rice and/or bread (option) Tomato and onion Salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 15/08/2018</b>	
Sopa de Feijão com couve picada Filetes de peixe com molho de manteiga com legumes salteados e batata Fruta da época	Kale and beans soup Fish fillet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 16/08/2018</b>	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 17/08/2018</b>	
Caldo verde Bife de frango panado com arroz de tomate e batata frita Salada de pepino e cenoura Pudim de ovos Sumo de fruta	Kale soup Breaded chicken fillet with tomato rice French fries Cucumber and carrot salad Egg pudding Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 2**  
**20–24/08**

<b>Segunda-feira / Monday – 20/08/2018</b>	
Caldo de vegetais Frango estufado com arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Vegetable Soup Chicken stew with vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 21/08/2018</b>	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognese Cucumber and olives salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 22/08/2018</b>	
Sopa de bróculos Akni de frango (arroz de frango com especiarias) Salada grega Fruta da época	Broccoli soup Chicken Pilaf Greek salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 23/08/2018</b>	
Sopa de vegetais Douradinhos de peixe com arroz de tomate Salada à juliana Fruta da época	Vegetable soup Fish fingers with tomato rice Mixed grated salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 24/08/2018</b>	
Caldo verde Prego de frango no pão com batata frita e salada Salada de fruta Sumo de fruta	Kale soup Chicken steak roll with French fries Fruit salad Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Semana / Week 3

27 - 31/08

<b>Segunda-feira / Monday - 27/08/2018</b>	
Sopa de abóbora Caril de côco de milho e frango com arroz branco Salada de tomate Fruta da época	Pumpkin soup Coconut curry with chicken and sweet corn and plain rice Tomato salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 28/08/2018</b>	
Canja de galinha Lasanha Vegetariana Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetarian Lasagna Tomato salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 29/08/2018</b>	
Sopa de bróculos Feijoada de vegetais e arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Vegetable stew and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 30/08/2018</b>	
Sopa de vegetais Massa espiral com estrogonofe de frango com natas e cogumelos Salada de beterraba Fruta da época	Vegetable soup Fusilli pasta with chicken stroganoff in cream and mushroom sauce Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 31/08/2018</b>	
Creme de cenoura Frango à zambeziana, mucapata e molho de tomate Salada mista Mousse de ananás Sumo de fruta	Carrot soup Zambezia style chicken, mucapata and tomato sauce Mixed salad Pineapple mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Semana / Week 4

03-07/09

<b>Segunda-feira - 03/09/2018</b>	
Sopa de cenoura com massinha Caril de vegetais com arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Carrot soup with pasta Vegetable curry with plain rice (optional bread) Mixed salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 04/09/2018</b>	
Sopa de abóbora Carne assada em molho de tomate e xima Salada de beterraba Fruta da época	Pumpkin soup Roast beef in tomato sauce and xima Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 05/09/2018</b>	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 06/09/2018</b>	
Sopa de cenoura Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Carrot soup Peanut curry with chicken and plain rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 07/09/2018</b>	
Feriado	Bank Holiday

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 5**  
**10-14/09**

<b>Segunda-feira / Monday – 10/09/2018</b>	
Sopa de vegetais Caril de côco com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Chicken coconut curry with plain rice Mixed Salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 11/09/2018</b>	
Sopa de abóbora Carne assada com puré de batata Salada Grega Fruta da época	Pumpkin soup Beef stew with mashed potatoes Greek salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 12/09/2018</b>	
Sopa de vegetais Dal com arroz e caril de batata (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Daal with plain rice and potato curry (optional bread) Mixed Salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 13/09/2018</b>	
Canja de galinha Salada fria de atum com maionese (opção de pão) Salada de beterraba Fruta da época	Chicken broth Tuna salad with mayonnaise (optional bread) Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 14/09/2018</b>	
Caldo verde Bitoque: Bifinhos de vaca com arroz e batata frita (opção de ovo frito) Salada mista Mousse de Chocolate Sumo de fruta	Kale soup <i>Bitoque</i> : Beef with rice and french fries (optional fried egg) Mixed salad Chocolate mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 6**  
**17-21/09**

<b>Segunda-feira /Monday – 17/09/2018</b>	
Creme de legumes Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable mix soup Chicken and peanut curry with rice Mixed salad Seasonal Fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 18/09/2018</b>	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 19/09/2018</b>	
Sopa de abóbora Filetes de frango com espinafres e arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Pumpkin soup Chicken fillet with spinach and vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 20/09/2018</b>	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognese Tomato Salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 21/09/2018</b>	
Caldo verde Filetes de peixe panado com batata frita e arroz de tomate Salada de couve com maionese Sumo de fruta Mousse de maracujá	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Fruit juice Passionfruit mousse

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 7**  
**24 - 28/09**

<b>Segunda-feira / Monday – 24/09/2018</b>	
Interrupção Lectiva	School Holiday
<b>Terça-feira / Tuesday - 25/09/2018</b>	
Feriado	Bank Holiday
<b>Quarta-feira / Wednesday - 26/09/2018</b>	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambeziian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 27/09/2018</b>	
Sopa de espinafres Filetes de pescada com molho de natas, batata doce e vegetais salteados Salada mista Fruta da época	Spinach soup Fish fillet in creamy sauce with sweet potato and sauté vegetables Mixed salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 28/09/2018</b>	
Caldo verde Filetes de frango com batata doce frita e arroz de cenoura Salada mista Sumo de fruta Gelatina de fruta	Kale soup Chicken fillet with fried sweet potato and carrot rice Mixed salad Fruit juice Fruit jelly

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Interrupção Lectiva / Half Term Break

29/09 – 07/10

Semana / Week 8

08-12/10

<b>Segunda-feira / Monday – 08/10/2018</b>	
Sopa de vegetais Almôndegas com molho de tomate e esparguete Salada Fruta da época	Vegetable soup Meatballs in tomato gravy with spaghetti Salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday 09/10/2018</b>	
Sopa de feijão Matapa simples com arroz branco e frango assado Salada mista Fruta da época	Beans soup Grilled chicken with plain matapa sauce and rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 10/10/2018</b>	
Sopa de cenoura Lasanha de frango Salada grega Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Greek salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 11/10/2018</b>	
Sopa de feijão com couve Akni de vegetais (arroz com especiarias) Salada de tomate Fruta da época	Kale and beans Soup Vegetable pilaf Tomato salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday – 12/10/2018</b>	
Caldo verde Filetes de peixe panado com batata frita e arroz de tomate Salada de couve com maionese Sumo de fruta Mousse de maracujá	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Fruit juice Passionfruit mousse

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.





**Semana / Week 9**  
**15-19/10**

<b>Segunda-feira / Monday - 15/10/2018</b>	
Sopa de Cenoura Lasanha de frango Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 16/10/2018</b>	
Sopa de bróculos Dal simples com arroz e/ou pão (opção) Salada de tomate e cebola Fruta da época	Broccoli soup Daal with rice and/or bread (option) Tomato and onion Salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 17/10/2018</b>	
Sopa de Feijão com couve picada Filetes de peixe com molho de manteiga com legumes salteados e batata Fruta da época	Kale and beans soup Fish fillet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 18/10/2018</b>	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 19/10/2018</b>	
Caldo verde Bife de frango panado com arroz de tomate e batata frita Salada de pepino e cenoura Pudim de ovos Sumo de fruta	Kale soup Breaded chicken fillet with tomato rice French fries Cucumber and carrot salad Egg pudding Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 10**  
**22–26/10**

<b>Segunda-feira / Monday – 22/10/2018</b>	
Caldo de vegetais Frango estufado com arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Vegetable Soup Chicken stew with vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday – 23/10/2018</b>	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognese Cucumber and olives salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 24/10/2018</b>	
Sopa de bróculos Carne assada em molho de tomate com xima Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Roast beef in tomato sauce with xima Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 25/10/2018</b>	
Sopa de vegetais Douradinhos de peixe com arroz de tomate Salada à juliana Fruta da época	Vegetable soup Fish fingers with tomato rice Mixed grated salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 26/10/2018</b>	
Caldo verde Prego de frango no pão com batata frita e salada Salada de fruta Sumo de fruta	Kale soup Chicken steak roll with French fries Fruit salad Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Semana / Week 11

29/10 – 02/11

<b>Segunda-feira / Monday - 29/10/2018</b>	
Sopa de abóbora Caril de côco de milho e frango com arroz branco Salada de tomate Fruta da época	Pumpkin soup Coconut curry with chicken and sweet corn and plain rice Tomato salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 30/10/2018</b>	
Canja de galinha Lasanha Vegetariana Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetarian Lasagna Tomato salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 01/11/2018</b>	
Sopa de bróculos Feijoada de vegetais e arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Vegetable stew and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 02/11/2018</b>	
Sopa de vegetais Massa espiral com estrogonofe de frango com natas e cogumelos Salada de beterraba Fruta da época	Vegetable soup Fusilli pasta with chicken stroganoff in cream and mushroom sauce Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 03/11/2018</b>	
Creme de cenoura Frango à zambeziana, mucapata e molho de tomate Salada mista Mousse de ananás Sumo de fruta	Carrot soup Zambezia style chicken, mucapata and tomato sauce Mixed salad Pineapple mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Semana / Week 12

05-09/11

<b>Segunda-feira - 05/11/2018</b>	
Sopa de abóbora Carne assada em molho de tomate e xima Salada de beterraba Fruta da época	Pumpkin soup Roast beef in tomato sauce and xima Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 06/11/2018</b>	
Sopa de cenoura Dal com arroz branco e Caril de vegetais (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Carrot soup Daal, vegetable curry and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 07/11/2018</b>	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 08/11/2018</b>	
Sopa de cenoura Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Carrot soup Peanut curry with chicken and plain rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 09/11/2018</b>	
Sopa de agrião Bifinhos de vaca com cogumelos e natas, arroz e batata frita Salada de tomate Mousse de manga Sumo de fruta	Watercress soup Beef in mushroom and cream sauce, rice and French fries Tomato salad Mango mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Semana / Week 13

12-16/09

<b>Segunda-feira / Monday – 12/11/2018</b>	
Sopa de vegetais Caril de côco com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Chicken coconut curry with plain rice Mixed Salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 13/11/2018</b>	
Sopa de abóbora Carne assada com puré de batata Salada Grega Fruta da época	Pumpkin soup Beef stew with mashed potatoes Greek salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 14/11/2018</b>	
Sopa de vegetais Dal com arroz e douradinhos de peixe Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Daal with plain rice and fish fingers Mixed Salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 15/11/2018</b>	
Canja de galinha Salada fria de atum com maionese (opção de pão) Salada de beterraba Fruta da época	Chicken broth Tuna salad with mayonnaise (optional bread) Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 16/11/2018</b>	
Caldo verde Bitoque: Bifinhos de vaca com arroz e batata frita (opção de ovo frito) Salada mista Mousse de Chocolate Sumo de fruta	Kale soup <i>Bitoque:</i> Beef with rice and french fries (optional fried egg) Mixed salad Chocolate mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 14**  
**19-23/11**

<b>Segunda-feira /Monday – 19/11/2018</b>	
Creme de legumes Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable mix soup Chicken and peanut curry with rice Mixed salad Seasonal Fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 20/11/2018</b>	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 21/11/2018</b>	
Sopa de abóbora Filetes de frango com espinafres e arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Pumpkin soup Chicken fillet with spinach and vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 22/11/2018</b>	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognese Tomato Salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 23/11/2018</b>	
Caldo verde Filetes de peixe panado com batata frita e arroz de tomate Salada de couve com maionese Sumo de fruta Mousse de maracujá	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Fruit juice Passionfruit mousse

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 15**  
**26 - 30/11**

<b>Segunda-feira / Monday – 26/11/2018</b>	
Sopa de cenoura Lasanha de frango Salada mista Fruta da época	Carrot soup Chicken Lasagna Mixed salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 27/11/2018</b>	
Sopa de bróculos Empadão de atum Salada de beterraba Fruta da época	Broccoli soup Fisherman's pie Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 28/11/2018</b>	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambeian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 29/11/2018</b>	
Sopa de espinafres Filetes de pescada com molho de natas, batata doce e vegetais salteados Salada mista Fruta da época	Spinach soup Fish fillet in creamy sauce with sweet potato and sauté vegetables Mixed salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 30/11/2018</b>	
Caldo verde Filetes de frango com batata doce frita e arroz de cenoura Salada mista Sumo de fruta Gelatina de fruta	Kale soup Chicken fillet with fried sweet potato and carrot rice Mixed salad Fruit juice Fruit jelly

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



## Semana / Week 16

03-07/12

<b>Segunda-feira / Monday – 03/12/2018</b>	
Sopa de vegetais Almôndegas com molho de tomate e esparguete Salada Fruta da época	Vegetable soup Meatballs in tomato gravy with spaghetti Salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday 04/12/2018</b>	
Sopa de feijão Matapa simples com arroz branco e frango assado Salada mista Fruta da época	Beans soup Grilled chicken with plain matapa sauce and rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 05/12/2018</b>	
Sopa de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetarian lasagna Greek salad Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 06/12/2018</b>	
Sopa de feijão com couve Akni de frango (arroz com especiarias) Salada de tomate Fruta da época	Kale and beans Soup Chicken pilaf Tomato salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday – 07/12/2018</b>	
Caldo verde Filetes de peixe panado com batata frita e arroz de tomate Salada de couve com maionese Sumo de fruta Mousse de maracujá	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Fruit juice Passionfruit mousse

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.





## Semana / Week 17

10-14/12

<b>Segunda-feira / Monday - 10/12/2018</b>	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 11/12/2018</b>	
Sopa de brócolos Dal simples com arroz e/ou pão (opção) Salada de tomate e cebola Fruta da época	Broccoli soup Daal with rice and/or bread (option) Tomato and onion Salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 12/12/2018</b>	
Sopa de Feijão com couve picada Filetes de peixe com molho de manteiga com legumes salteados e batata Fruta da época	Kale and beans soup Fish fillet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit
<b>Quinta-feira / Thursday - 13/12/2018</b>	
Sopa de Cenoura Lasanha de vaca Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Beef lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
<b>Sexta-feira / Friday - 14/12/2018</b>	
Caldo verde Bife de frango panado com arroz de tomate e batata frita Salada de pepino e cenoura Pudim de ovos Sumo de fruta	Kale soup Breaded chicken fillet with tomato rice French fries Cucumber and carrot salad Egg pudding Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



**Semana / Week 18**  
**17–19/12**

<b>Segunda-feira / Monday – 17/12/2018</b>	
Caldo de vegetais Frango estufado com arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Vegetable Soup Chicken stew with vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
<b>Terça-feira / Tuesday - 18/12/2018</b>	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognaise Cucumber and olives salad Seasonal fruit
<b>Quarta-feira / Wednesday - 19/12/2018</b>	
Almoço piquenique Prego no pão Queque de chocolate Sumo de fruta Banana	Picnic lunch Steak roll Chocolate muffin Fruit juice Banana

**Férias de Verão / Summer Holidays**  
**20/12/2018 – 15/01/2019**

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.