



Ementa Escolar.....16/01 - 31/05..... School Menu

Semana / Week 1

16 - 18/01

Quarta-feira / Wednesday - 16/01/2019	
Sopa de Cenoura Lasanha de frango Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 17/01/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 18/01/2019	
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 filet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit

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
21 - 25/01

Segunda-feira / Monday – 21/01/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 22/01/2019	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognaise Cucumber and olives salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 23/01/2019	
Sopa de bróculos Akni de frango (arroz de frango com especiarias) Salada grega Fruta da época	Broccoli soup Chicken Pilaf Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 24/01/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 25/01/2019	
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

28/01 - 01/02

Segunda-feira / Monday - 28/01/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 29/01/2019	
Canja de galinha Lasanha Vegetariana Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetarian Lasagna Tomato salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 30/01/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 31/01/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 01/02/2019	
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

04 - 08/02

Segunda-feira - 04/02/2019	
Feriado	Bank Holiday
Terça-feira / Tuesday - 05/02/2019	
Feriado	Bank Holiday
Quarta-feira / Wednesday - 06/02/2019	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 07/02/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 08/02/2019	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambezian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit

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
11 - 15/02

Segunda-feira / Monday – 11/02/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 12/02/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 13/02/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 14/02/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 15/02/2019	
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 Bitoque: 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

18 - 22/02

Segunda-feira /Monday – 18/02/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 19/02/2019	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 20/02/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 21/02/2019	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognese Tomato Salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 22/02/2019	
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

25/02 - 01/03

Segunda-feira / Monday – 25/02/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 26/02/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 27/02/2019	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambezian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 28/02/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 01/03/2019	
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 8

04 - 08/03

Segunda-feira / Monday – 04/03/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 05/03/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 06/03/2019	
Sopa de cenoura Lasanha de frango Salada grega Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 07/03/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 08/03/2019	
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

11 - 15/03

Segunda-feira / Monday - 11/03/2019	
Sopa de Cenoura Lasanha de frango Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
Terça-feira / Tuesday - 12/03/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 13/03/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 14/03/2019	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifeinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 15/03/2019	
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

18 - 22/03

Segunda-feira / Monday - 18/03/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 19/03/2019	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognese Cucumber and olives salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 20/03/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 21/03/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 22/03/2019	
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
25 - 29/03

Segunda-feira / Monday - 25/03/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 26/03/2019	
Canja de galinha Lasanha Vegetariana Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetarian Lasagna Tomato salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 27/03/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 28/03/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 29/03/2019	
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

01 - 05/04

Segunda-feira - 01/04/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 02/04/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 03/04/2019	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 04/04/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 05/04/2019	
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

08 - 12/04

Segunda-feira / Monday - 08/04/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 09/04/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 10/04/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 11/04/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 12/04/2019	
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.



Interrupção Lectiva / Half Term Break
13/04 - 21/04/2019

Semana / Week 14
22 - 26/04

Segunda-feira / Monday - 22/04/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 23/04/2019	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 24/04/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 25/04/2019	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognese Tomato Salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 26/04/2019	
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
29/04 - 03/05

Segunda-feira / Monday - 29/04/2019	
Sopa de cenoura Lasanha de frango Salada mista Fruta da época	Carrot soup Chicken Lasagna Mixed salad Seasonal fruit
Terça-feira / Tuesday - 30/04/2019	
Sopa de brócolos Empadão de atum Salada de beterraba Fruta da época	Broccoli soup Fisherman's pie Beetroot salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 01/05/2019	
Feriado	Bank Holiday
Quinta-feira / Thursday - 02/05/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 03/05/2019	
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

06 - 10/05

Segunda-feira / Monday - 06/05/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 07/05/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 08/05/2019	
Sopa de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetarian lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 09/05/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 10/05/2019	
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

13 - 17/05

Segunda-feira / Monday - 13/05/2019	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifeinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
Terça-feira / Tuesday - 14/05/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 15/05/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 16/05/2019	
Sopa de Cenoura Lasanha de vaca Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Beef lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 17/05/2019	
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

Semana / Week 18

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.



20 - 24/05

Segunda-feira / Monday - 20/05/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 21/05/2019	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognese Cucumber and olives salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 22/05/2019	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambezian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 23/05/2019	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifeinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 24/05/2019	
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 19
27 - 31/05

Segunda-feira / Monday - 27/05/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 28/05/2019	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 29/05/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 30/05/2019	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognaise Tomato Salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 31/05/2019	
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 36

03-07/06

Segunda-feira / Monday – 03/06/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 04/06/2019	
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
Quarta-feira / Wednesday - 05/06/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 06/06/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 07/06/20189	
Caldo verde Bitoque: Bifinhos de vaca com arroz e batata frita (opção de ovo frito) Salada Grega Mousse de Chocolate Sumo de fruta	Kale soup <i>Bitoque</i> : Beef with rice and french fries (optional fried egg) Greek salad Chocolate mousse Fruit juice



Semana / Week 37

10–14/06

Segunda-feira / Monday – 10/06/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 11/06/2019	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 12/06/2019	
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
Quinta-feira / Thursday - 13/06/2019	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognaise Tomato Salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 14/06/2019	
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



Semana / Week 38

17 - 21/06

Segunda-feira / Monday – 17/06/2019	
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
Terça-feira / Tuesday - 18/06/2019	
Sopa de feijão com couve Akni de vegetais (arroz de especiarias) Salada de tomate Fruta da época	Kale and beans Soup Vegetable pialf Tomato salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 19/06/2019	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambezian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 20/06/2019	
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
Sexta-feira / Friday - 21/06/2019	
Almoço piquenique Mini pizza, prego de frango e cachorro quente Chocolate Sumo de fruta	Picnic lunch Mini pizza, chicken roll and hot dog Chocolate Fruit Juice