Machine Translated by Google

Inverno / Inverno / Inverno / Inverno 2026

FRESH! NUTRITIOUS FRUITY! TASTY

Chartwells Schools

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OPÇÃO 1	**Massa cremosa com alho ?‹ €>**	**Torta de queijo e cebola** com batatas assadas ?	**Curry de batata-doce e lentilha** com arroz integral **€>** #< **?!**	**Baguete vegana** com almôndegas e batatas rústicas ?!	**Palitos de Quorn** com Batatas Fritas ?!
OPÇÃO 2	**Pizza de queijo e tomate** com massa ao pesto sem nozes ?‹ #<	**Frango assado** com batatas assadas, recheio e Molho	**Cubos de linguiça de porco** com purê de batatas e molho.	**Lasanha** com uma bola de massa de alho #< **€>**	**Palitos de peixe** com batatas fritas
OPÇÃO 3	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	**Macarrão com molho de tomate fresco** e caseiro com massa penne .
	Os pratos quentes são servidos com dois acompanhamentos de legumes e pão fresco.				
OPÇÃO 4	**Panini de queijo e tomate ?**	**Pita de Frango Assado**	**Panini de Atum e Queijo** Derretido	**Sanduíche de queijo e tomate ?**	**Panini de Atum e Queijo** Derretido
OPÇÃO 5	**Sanduíche de queijo ?‹**	**Wrap de salada de repolho com queijo, cenoura e maçã ?**	**Sanduíche de presunto**	**Sanduíche de atum com maionese**	**Sanduíche de queijo ?‹**
	Os pratos da delicatessen são servidos com salada mista.				
SOBREMESA	**Biscoito de limão com frutas Fatias** *]	**Barra crocante** com frutas *]	**Crocante de Chocolate**	**Bolo Mármore de Chocolate** **€>**	**Sorvete de chocolate**

Delicatessen

Disponível diariamente

Frutas frescas, salada, iogurte e água.

Batatas Assadas Com opção de cobertura

Vegetariano · Vegan · Peixe oleoso · Frutado! · Grãos integrais · Escolha do Nutricionista

SEMANA 1
SEMANA 2
SEMANA 3

Menu_217_030868

CM0000 FRESH Menus Template WS Inverno_FRUITY_TASTY_Choice_AW.indd 1 COM/2804.002 20/05/2026 15:32 505/2026 15:33

Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

outono/inverno outono/inverno outono/inverno outono/inverno 2026

2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OPÇÃO 1	Pizza de legumes com molho **barbecue** e batatas rústicas.	**Assado de Quorn** com purê de batatas, pudim Yorkshire e molho gravy ?	**Arroz com Vegetais Chineses ?‹ #< €>**	**Macarrão Gratinado com Feijão ?‹ #< €>**	**Palitos de Quorn** com Batatas Fritas ?!
OPÇÃO 2	**Pizza de queijo e tomate** com massa ao pesto sem nozes ?‹ #<	**Carne de porco assada** com purê de batatas, Yorkshire Pudim com molho	**Hambúrguer** com queijo e batatas em cubos com ervas	**Frango Katsu** com Arroz Integral #<	**Palitos de peixe** com batatas fritas
OPÇÃO 3	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	**Macarrão com molho de tomate fresco e** caseiro com massa penne .
	Os pratos quentes são servidos com dois acompanhamentos de legumes e pão fresco.				
OPÇÃO 4	**Panini de queijo ?**	**Atum e milho doce Sanduíche**	**Panini de Atum e Queijo** Derretido	**Panini de queijo e tomate ?**	**Panini de queijo ?**
OPÇÃO 5	**Sanduíche de queijo ?‹**	**Sanduíche de queijo ?‹**	**Sanduíche de presunto**	**Wrap de Atum e Milho**	**Sanduíche de presunto**
	Os pratos da delicatessen são servidos com salada mista.				
SOBREMESA	**Biscoito de chocolate com frutas Fatias** *]	**Bolo de Limão com Cobertura**	**Brownie de chocolate** *] **€>**	**Bolo de Chocolate Fudge**	**Sorvete de morango**

PRATOS DIÁRIOS

Delicatessen

TASTY

FRUITY!

Disponível diariamente

Frutas frescas, salada, iogurte e água.

Batatas Assadas Com opção de cobertura

Vegetariano Vegan Peixe oleoso Frutado! Grãos integrais Escolha do Nutricionista

ý

SEMANA 1
SEMANA 2
SEMANA 3

30/12/2026 - 29/03/2027

Menu_217_030868

Machine Translated by Google

FRESH!

NUTRITIOUS

Chartwells Schools

outono/inverno outono/inverno outono/inverno outono/inverno outono/inverno

2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
OPÇÃO 1	**Espaguete ao pesto sem pimentão vermelho e nozes ?‹**	**Assado de Quorn** com purê de batatas, pudim Yorkshire e molho gravy ?	**Macarrão de legumes chinês ?‹ €>**	**Macarrão com queijo ?**	**Palitos de Quorn** com Batatas Fritas ?!
OPÇÃO 2	**Pizza de queijo e tomate** com massa ao pesto sem nozes ?‹ #<	**Frango assado** com purê de batatas, Yorkshire Pudim com molho	**Café da manhã servido o dia todo**	**Frango** com manteiga, arroz integral e chota Naan #< **€>**	**Palitos de peixe** com batatas fritas
OPÇÃO 3	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	Macarrão com molho **de tomate** fresco e caseiro com massa penne ?‹ #<	**Macarrão com molho de tomate fresco e** caseiro com massa penne .
	Os pratos quentes são servidos com dois acompanhamentos de legumes e pão fresco.				
OPÇÃO 4	**Panini de queijo ?‹**	**Pita de Frango Assado**	**Panini de queijo e tomate ?**	**Panini de queijo ?**	**Panini de queijo e tomate ?**
OPÇÃO 5	**Wrap de húmus e cenoura ?!**	**Wrap de queijo ?‹**	**Sanduíche de presunto**	**Pita de atum e milho Bolso**	**Sanduíche de queijo ?‹**
	Os pratos da delicatessen são servidos com salada mista.				
SOBREMESA	**Biscoito de aveia** com fatias de frutas frescas ?! ***] €>**	**Blondie de Frutas Vermelhas**	**Biscoito de chocolate com frutas Fatias** ***]**	**Pão de ló de chocolate** com creme de chocolate	**Sorvete de baunilha**

PRATOS DE DELICATESSEN

TASTY

FRUITY!

Disponível diariamente

Frutas frescas, salada, iogurte e água.

Batatas Assadas Com opção de cobertura

Vegetariano Vegan Peixe oleoso Frutado! Grãos integrais Escolha do Nutricionista

SEMANA 1
SEMANA 2
SEMANA 3

Menu_217_030868