



## 1<sup>st</sup> to 3<sup>rd</sup> June 2026

Monday | Segunda-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	-	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Burger in a Bun with Lettuce and Sweet Potato Chips</b> Hambúrguer no Pão c/ Alface e Chips de Batata Doce	Gluten, Egg, Milk
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Chicken Pizza and Sweet Potato Chips</b> Pizza de Frango e Chips de Batata Doce	Gluten, Milk
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Margherita Pizza and Sweet Potato Chips</b> Pizza Margarita e Chips de Batata Doce	Gluten, Milk
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Corn on the Cob</b> Maçaroca de Milho	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Oat Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Aveia e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Oat and Almond Crumble &amp; Milk</b> Crumble de Aveia e Amêndoa e Leite	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

Tuesday | Terça-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Red Bean Soup</b> Sopa de Feijão Vermelho	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Homemade Baked Tilapia Fingers with Linguine</b> Douradinhos de Tilapia Caseiros no Forno c/ Linguini	Fish, Egg, Gluten, Wheat
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Turkey Yakisoba with Teriyaki Sauce and Linguine</b> Yakisoba de Perú c/ Molho Teriyaki com Linguini	Gluten, Soy, Sesame
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegetable and Chickpea Bakes Gratin (Portuguese Style)</b> Espiritual de Legumes e Grão	Gluten, Milk
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Coleslaw Salad</b> Salada Coleslaw	Milk
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Boiled Egg &amp; Seasonal Fruit</b> Ovo Cozido e Fruta da Época	Egg
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Edam Cheese &amp; Mixed Berry Lemonade</b> Pão c/ Queijo Flamengo e Limonada de Frutos do Bosque	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

Wednesday | Quarta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Turnip Greens Soup</b> Sopa de Nabijas	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Burger in a Bun with Lettuce and Sweet Potato Chips</b> Hambúrguer no Pão c/ Alface e Chips de Batata Doce	Gluten, Milk, Egg
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Beef Burger with Tomato Sauce and Sweet Potato Chips</b> Hambúrguer de Vaca c/ Molho de Tomate e Chips de Batata Doce	-
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegetarian Burger with Cheese and Sweet Potato Chips</b> Hambúrguer Vegetariano c/ Queijo e Chips de Batata Doce	Gluten, Milk, Soy, Mustard
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Roasted Carrot Sticks</b> Palitos de Cenoura Assada	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Corn Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Milho e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Sourdough Bread with Butter &amp; Milk</b> Pão Massa Mãe c/ Manteiga e Leite	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

For all snacks, also offer alternative options if needed:  
Bread (served with cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drinks, and fresh fruits.

For more information please contact our team.

Para todos os lanches, também oferecemos opções alternativas, se necessário.  
Pão (servido com queijo, pasta de frutos secos ou manteiga simples), leite, bebidas à base de plantas e fruta fresca.

Para mais informações, por favor contacte a nossa equipa.



## 8<sup>th</sup> to 12<sup>th</sup> June 2026

Monday | Segunda-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Carrot Soup</b> Sopa de Cenoura	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Beef Meatballs in Tomato Sauce with Spaghetti</b> Almôndegas de Vaca c/ Molho de Tomate e Esparguete	Gluten
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Asian Style Shredded Duck with Spaghetti</b> Pato Desfiado Asiático c/ Esparguete	Sulphites, Soy, Gluten
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegetarian Soya Meatballs with Spaghetti</b> Almôndegas Vegetarianas de Soja c/ Esparguete	Soy, Wheat, Egg, Gluten
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Roasted Tomato</b> Tomate Assado	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Oat Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Aveia e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Granola with Chocolate &amp; Natural Yogurt</b> Granola c/ Chocolate e Iogurte Natural	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

Tuesday | Terça-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Chicken Soup</b> Canja de Galinha	Gluten
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Tuna Poke Bowl (Rice, Tuna, Mango, Edamame)</b> Pokes de Atum	Fish, Sulphites, Soy
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Boneless Chicken Thigh with Honey and Mustard and Jacket Potato</b> Coxa de Frango Desossado c/ Mostarda e Mel e Batatas Jacketed	Mustard, Milk
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Tofu Poke Bowl (Rice, Tofu, Mango, Edamame)</b> Poke de Tofu	Gluten, Soy
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce Salad</b> Salada de Alface	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Fresh Cheese Cubs &amp; Seasonal Fruit</b> Cubos de Queijo Fresco e Fruta da Época	Milk
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Jam &amp; Mixed Berry Lemonade</b> Pão c/ Doce e Limonada de Frutos do Bosque	Gluten
<b>Primary Years</b>		

Thursday | Quinta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Chickpea Soup</b> Sopa de Grão	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Tuna Rice with Corn and Scrambled Eggs</b> Arroz de Atum c/ Milho e Ovo Mexido	Fish, Egg
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Veal Stew with Thai Rice</b> Jardineira de Vaca c/Arroz Thai	-
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Tofu Stew with Thai Rice</b> Jardineira de Tofu c/ Arroz Tofu	Soy, Gluten, Egg
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Sautéed Courgette with Garlic and Mint</b> Curgete Salteada c/ Alho e Hortelã	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Edam Cheese Sticks &amp; Seasonal Fruit</b> Palitos de Queijo Flamengo e Fruta da Época	Milk
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Honey &amp; Lemon Verbena Tea with Mango</b> Pão c/ Mel e Chã de Lucia-Lima c/ Manga	Gluten
<b>Primary Years</b>		

Friday | Sexta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Chicken Soup</b> Canja de Galinha	Gluten
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Portuguese-Style Duck Rice</b> Arroz de Pato à Antiga Portuguesa	Soy
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Codfish with Cream Sauce</b> Bacalhau c/ Natas	Fish, Milk, Gluten
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegetarian Burguer with Cheese and Spaghetti</b> Hambúrguer c/ Queijo e Esparguete	Milk, Gluten, Soy, Mustard
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Roasted Vegetables</b> Legumes Assados	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Crackers &amp; Seasonal Fruit</b> Marinheiras e Fruta da Época	Gluten
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Cheese Bread &amp; Milk</b> Pão de Queijo e Leite	Milk, Egg
<b>Primary Years</b>		

For all snacks, also offer alternative options if needed:  
Bread (served with cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drinks, and fresh fruits.

For more information please contact our team.

Para todos os lanches, também oferecemos opções alternativas, se necessário.  
Pão (servido com queijo, pasta de frutos secos ou manteiga simples), leite, bebidas à base de plantas e fruta fresca.

Para mais informações, por favor contacte a nossa equipa.



## 15<sup>th</sup> to 19<sup>th</sup> June 2026

Monday | Segunda-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Cauliflower Soup</b> Sopa de Couve Flor	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Sloppy Joe</b> Sloppy Joe	Gluten, Sulphites
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Chicken Fricassé with Thai Rice</b> Fricassé de Frango c/ Arroz Thai	Egg, Gluten
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Tofu Fricassé with Thai Rice</b> Fricassé de Tofu c/ Arroz Thai	Soy
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Grated Carrot</b> Cenoura Ralada	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Oat Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Aveia e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Cereal &amp; Milk</b> Cereais e Leite	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

Tuesday | Terça-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Butter Bean Soup</b> Sopa de Feijão Manteiga	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Tuna Pie</b> Empadão de Atum	Fish
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Chicken Wings with Potato Wedges with Rosemary</b> Asinhas de Frango c/ Batatinhas Wedge c/ Alecrim	Sulphites, Celery
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Legume Pie</b> Empadão de Leguminosas	-
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce Salad</b> Salada de Alface	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Fresh Cheese Cubs &amp; Seasonal Fruit</b> Cubos de Queijo Fresco e Fruta da Época	Milk
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Cheese &amp; Mixed Berry Lemonade</b> Pão c/ Queijo e Limonada de Frutos do Bosque	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

Wednesday | Quarta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Leek Soup</b> Sopa de Alho Francês	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Beef Bolognese with Spaghetti</b> Bolonhesa de Novilho c/ Esparguete	Gluten
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Oven Baked Salmon with Spaghetti</b> Salmão Assado No Forno c/ Esparguete	Gluten, Fish
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Lentil Bolognese with Spaghetti</b> Bolonhesa de Lentilhas c/ Esparguete	Gluten
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Sauteéd Courgette with Garlic and Mint</b> Curgete Salteada c/ Alho e Hortelã	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Corn Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Milho e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Homemade Doughnuts &amp; Milk</b> Donuts Caseiros e Leite	Gluten, Milk Egg
<b>Primary Years</b>		

Thursday | Quinta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Spinach Soup</b> Sopa de Espinafres	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Steamed Hake Medallion with Roasted Potatoes</b> Medalhões de Pescada ao Vapor c/ Batata Assada	Fish
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Shepherd's Pie</b> Empadão de Vitela	-
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Legume Pie</b> Empadão de Leguminosas	-
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Stewed Peas</b> Ervilhas Estufadas	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Edam Cheese Sticks &amp; Seasonal Fruit</b> Palitos de Queijo Flamengo e Fruta da Época	Milk
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread Cocoa and Sweet Potato Spread &amp; Lemongrass Tea with Strawberry</b> Pão c/ Pasta de Cacau e Batata Doce e Chá de Lemongrass c/ Morango	Gluten
<b>Primary Years</b>		

Friday | Sexta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Vegetable Soup</b> Sopa de Legumes	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Portuguese-Style Turkey Bifana</b> Bifana de Perú à Portuguesa	Gluten
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Mushroom and Cheddar Pizza</b> Pizza de Cogumelos e Cheddar	Gluten, Milk
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Margherita Pizza</b> Pizza Margarita	Gluten, Milk
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce and Corn Salad</b> Salada de Alface e Milho	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Crackers &amp; Seasonal Fruit</b> Marinheiras e Fruta da Época	Gluten
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Pancakes &amp; Milk</b> Panquecas e Leite	Gluten, Milk, Egg
<b>Primary Years</b>		

For all snacks, also offer alternative options if needed:  
Bread (served with cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drinks, and fresh fruits.

For more information please contact our team.

Para todos os lanches, também oferecemos opções alternativas, se necessário.  
Pão (servido com queijo, pasta de frutos secos ou manteiga simples), leite, bebidas à base de plantas e fruta fresca.

Para mais informações, por favor contacte a nossa equipa.



## 22<sup>nd</sup> to 26<sup>th</sup> June 2026

Monday | Segunda-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Broccoli Soup</b> Sopa de Brócolos	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Oven Roasted Chicken Legs with Rice, Farofa and Black Beans</b> Pernas de Frango Assadas no Forno c/ Arroz, Farofa e Feijão Preto	<b>Mustard, Egg</b>
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Hake Fillets with Rice, Farofa and Black Beans</b> Filetes de Pescada c/ Arroz, Farofa e Feijão Preto	<b>Fish, Egg</b>
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Seitan Stroganoff with Rice, Farofa and Black Beans</b> Stroganoff de Seitan c/ Arroz, Farofa e Feijão Preto	<b>Soy, Gluten, Egg</b>
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce Salad</b> Salada de Alface	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Oat Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Aveia e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Granola with Honey &amp; Natural Yogurt</b> Granola c/ Mel e Iogurte Natural	<b>Gluten, Milk</b>
<b>Primary Years</b>		

Tuesday | Terça-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Green Bean Soup</b> Sopa de Feijão Verde	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Burger in a Bun with Lettuce</b> Hambúrguer no Pão c/ Alface	<b>Gluten, Milk, Egg</b>
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Chicken Nuggets</b> Nuggets de Frango	<b>Egg, Gluten</b>
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegetarian Burguer with Cheese</b> Hambúrguer Vegetariano c/ Queijo	<b>Milk, Gluten, Soy, Mustard</b>
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce and Corn Salad</b> Salada de Alface e Milho	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Fresh Cheese Cubs &amp; Seasonal Fruit</b> Cubos de Queijo Fresco e Fruta da Época	<b>Milk</b>
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Jam &amp; Mixed Berry Lemonade</b> Pão c/ Doce e Limonada de Frutos do Bosque	<b>Gluten</b>
<b>Primary Years</b>		

Wednesday | Quarta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>White Cabbage Soup</b> Sopa de Couve Branca	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Veal Bolognese Lasagne with Mushrooms</b> Lasanha Bolonhesa de Vitela c/ Cogumelos	<b>Gluten, Milk</b>
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Oven Baked Plaice with Roasted Potatoes</b> Solha no Forno c/ Batata Assada	<b>Gluten, Fish</b>
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Lentil Bolognese Lasagne with Mushrooms</b> Lasanha de Lentilhas c/ Cogumelos	<b>Gluten, Milk</b>
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Steamed Broccoli</b> Brócolos Cozidos	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Corn Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Milho e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Yogurt Cake with Chocolate &amp; Milk</b> Bolo de Iogurte c/ Chocolate e Leite	<b>Gluten, Milk Egg</b>
<b>Primary Years</b>		

Thursday | Quinta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Coriander Soup</b> Sopa de Coentros	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Codfish "à Brás"</b> Bacalhau à Brás	<b>Fish, Egg</b>
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Chicken Steak with Farfalle Pasta</b> Bife de Frango c/ Lacinhos	<b>Gluten</b>
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegetable "à Brás"</b> Legumes à Brás	<b>Egg</b>
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Roasted Vegetables</b> Legumes Assada	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Edam Cheese Sticks &amp; Seasonal Fruit</b> Palitos de Queijo Flamengo e Fruta da Época	<b>Milk</b>
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Honey &amp; Lemon Verbena Tea with Mango</b> Pão c/ Mel e Chá de Lucia-Lima c/ Manga	<b>Gluten</b>
<b>Primary Years</b>		

Friday | Sexta-Feira

Lunch Menu   Menu de Almoço		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Vegetable Soup with Pasta</b> Sopa de Legumes c/ Massinhas	<b>Gluten</b>
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Roast BBQ Chicken Thighs with Mashed Potato</b> Coxas de Frango BBQ c/ Purê de Batata	<b>Sulphites, Soy</b>
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Beef Meatloaf with Vegetables and Mashed Potato</b> Rolo de Carne de Vaca c/ Legumes e Purê de Batata	<b>Gluten</b>
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Soya Roll with Vegetables and Mased Potato</b> Rolo de Soja c/ Legumes e Purê de Batata	<b>Soy, Gluten, Egg</b>
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce and Corn Salad</b> Salada de Alface e Milho	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Crackers &amp; Seasonal Fruit</b> Marinheiras e Fruta da Época	<b>Gluten</b>
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Cheese Bread &amp; Milk</b> Pão de Queijo e Leite	<b>Gluten, Milk, Egg</b>
<b>Primary Years</b>		

For all snacks, also offer alternative options if needed:  
Bread (served with cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drinks, and fresh fruits.

For more information please contact our team.

Para todos os lanches, também oferecemos opções alternativas, se necessário.  
Pão (servido com queijo, pasta de frutos secos ou manteiga simples), leite, bebidas à base de plantas e fruta fresca.

Para mais informações, por favor contacte a nossa equipa.



## 29<sup>th</sup> to 30<sup>th</sup> June 2026

Monday | Segunda-Feira

### Lunch Menu | Menu de Almoço

		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Heart Cabbage Soup</b> Sopa de Couve Coração	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Beef Meatballs with Tomato Sauce and Spaghetti</b> Almôndegas de Vaca c/ Molho de Tomate e Esparguete	Gluten
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Traditional Mac&amp;Cheese</b> Mac&Cheese Tradicional	Gluten
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Butter Bean and Pumpkin Mac&amp;Cheese</b> Mac&Cheese Feijoca c/ Abóbora	Gluten, Milk
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce Salad</b> Salada de Alface	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Oat Cakes &amp; Seasonal Fruit</b> Tortitas de Aveia e Fruta da Época	-
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Cereals &amp; Milk</b> Cereais e Leite	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

Tuesday | Terça-Feira

### Lunch Menu | Menu de Almoço

		Allergens
<b>Soup</b> Sopa	<b>Lentil Soup</b> Sopa de Lentilhas	-
<b>Main Course</b> Prato Principal	<b>Turkey Hot Dogs with Sweet Potato Chips</b> Cachorros Quentes de Perú c/ Chips de Batata Doce	Gluten, Sulphites
<b>Alternative</b> Opção Alternativa	<b>Burguer in a Bun with Lettuce and Sweet Potato Chips</b> Hambúrguer no Pão c/ Alface e Chips de Batata Doce	Gluten, Egg, Milk
<b>Vegetarian</b> Vegetariano	<b>Vegeterian Burguer with Cheese and Sweet Potato Chips</b> Hambúrguer Vegetariano c/ Queijo e Chips de Batata Doce	Milk, Gluten, Soy, Mustard
<b>Vegetables</b> Vegetais	<b>Lettuce and Corn Salad</b> Salada de Alface e Milho	-
<b>Morning Snack   Snacks da Manhã</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Fresh Cheese Cubs &amp; Seasonal Fruit</b> Cubos de Queijo Fresco e Fruta da Época	Milk
<b>Primary Years</b>		
<b>Afternoon Snack   Snacks da Tarde</b>		
<b>Early Years</b>	<b>Bread with Edam Cheese &amp; Mixed Berry Lemonade</b> Pão c/ Queijo Flamengo e Limonada de Frutos do Bosque	Gluten, Milk
<b>Primary Years</b>		

For all snacks, also offer alternative options if needed:  
Bread ( served with cheese, nut butter, or plain butter), milk, plant-based drinks, and fresh fruits.

For more information please contact our team.

Para todos os lanches, também oferecemos opções alternativas, se necessário.  
Pão (servido com queijo, pasta de frutos secos ou manteiga simples), leite, bebidas à base de plantas e fruta fresca.

Para mais informações, por favor contacte a nossa equipa.