

2022年9月份幼、小及中學餐單

日期	Data	早餐	Pequeno-almoço	午餐	Almoço	湯	Sopa
9月5日(一)	05 (2.a)	提子餐包/豆奶	Pacote de Refeição de Passas / Leite de Soja	梅菜蒸肉餅 (豬肉、梅菜)	Carne de porco picada ao vapor com repolho em conserva (carne de porco, repolho em conserva)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
9月6日(二)	6 (3.a)	台式火腿麵包/低脂牛奶	Pão de presunto taiwanês / Leite com baixo teor de gordura	南乳燒雞 (雞脾肉、薑肉、南乳等)	Porco com molho chinês (Carne de porco, cogumelos, alhos, etc.)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯	Sopa de raiz de kudzu, cenoura, feijão-arroz e osso de porco
9月7日(三)	7 (4.a)	乳酪軟包/果汁	Pão de Queijo / Sumo	糖醋里脊 (豬肉、雞蛋、乾蔥絲、洋蔥、青波椒絲等)	Carne de porco com molho agri-doce (Carne de porco, ovos, rebentos de bambu seco, cebolas, pimentos verdes em pedaços, etc.)	淮山杞子茨實湯	Sopa de inhame chinês, <i>baga goji</i> e <i>euryale ferax</i> seco
9月8日(四)	8 (5.a)	墨西哥包/低糖豆奶	Pão mexicano / Leite de soja com baixo teor de açúcar	蘑菇雞粒 (雞肉、雞脾菇、蒜蓉碎、乾蔥碎等)	Cogumelo com cubos de galinha (galinha, cogumelo-do-cardo, alho, chalotas picadas, etc.)	花生眉豆雞腳湯	Sopa de amendoim, feijão-fradinho e patas de galinha
9月9日(五)	9 (6.a)	吞拿魚粟米三文治/果汁	Sanduíche de atum e milho / Sumo	千層麵豬肉義大利粉 (豬肉、西芹、蒜蓉、甘菊等)	Lasanha e esparguete de carne de porco (Carne de porco, aipo, alho, cenoura, etc.)	無花果南北杏湯	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
9月13日(二)	13 (3.a)	台式雞肉包/果汁	Pãezinhos de frango taiwanês / Sumo	豆腐雞粒 (雞肉、豆腐、芝麻油等)	Cubo de galinha com tofu (Carne de galinha, tofu, óleo de sésamo, etc.)	海帶黃豆豬骨湯	Sopa de alga kombu, soja e osso de porco
9月14日(三)	14 (4.a)	香橙軟包/豆奶	Pão de laranja / Leite de Soja	梅醬磨豉汁肉片 (豬肉、蔥、蒜、草菇、乾蔥、洋蔥等)	Carne de porco com molho de ameixa e molho de feijão (Carne de porco, cebolinho chinês, alho, cogumelos, rebentos de bambu seco, cebolas, etc.)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
9月15日(四)	15 (5.a)	台式肉燥包/果汁	Pão com minchi de porco ao estilo taiwanês / Sumo	葡式焗雞 (雞肉、青波椒、紅波椒、洋蔥等)	Frango à portuguesa no forno (Carne de frango, pimento verde e vermelho, cebola, etc.)	土伏苓煲豬骨湯	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco
9月16日(五)	16 (6.a)	火腿三文治/低糖豆奶	Sanduíche de Presunto / Leite de soja com baixo teor de açúcar	馬蹄冬菇蒸肉餅 (豬肉、馬蹄、冬菇、粟米、芝麻油等)	Carne picada cozinhada a vapor com castanhas de água e cogumelos <i>shitake</i> (Castanhas de água, cogumelos <i>shitake</i> , milho, óleo de sésamo, etc.)	粟米竹蔗茅根湯	Sopa de milho, cana e <i>imperata</i>
9月19日(一)	19 (2.a)	甜餐包/果汁	Pão doce / Sumo	菠蘿雞球 (雞肉、青波椒、紅波椒等)	Bola de galinha com ananás (Carne de galinha, pimento verde, pimentão vermelho, etc.)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
9月20日(二)	20 (3.a)	台式火腿麵包/豆奶	Pão com fiambre ao estilo taiwanês / Leite de soja	蓮藕肉片 (豬肉、蓮藕肉、蔥、蒜、芝麻油等)	Carne de porco com raízes de lótus fatiadas (Carne de porco, raízes de lótus fatiadas, cebolinho chinês, alho, óleo de sésamo, etc.)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯	Sopa de raiz de kudzu, cenoura, feijão-arroz e osso de porco
9月21日(三)	21 (4.a)	芝士餐包/果汁	Pão com queijo / Sumo	西芹雞柳 (雞肉、西芹、蒜蓉、甘菊、芝麻油等)	Galinha com aipo (Carne de frango, aipo, alho, cenoura, óleo de sésamo, etc.)	淮山杞子茨實湯	Sopa de inhame chinês, <i>baga goji</i> e <i>euryale ferax</i> seco
9月22日(四)	22 (5.a)	提子餐包/低糖豆奶	Pão com passas / Leite de soja com baixo teor de açúcar	蕃茄增雞柳 (豬肉、蕃茄、蒜蓉、洋蔥等)	Lombo de porco com tomate (carne de porco, tomate, alho e cebola, etc.)	花生眉豆雞腳湯	Sopa de amendoim, feijão-fradinho e patas de galinha
9月23日(五)	23 (6.a)	吞拿魚三文治/果汁	Sanduíche de atum / Sumo	奶油蒜香白菌雞螺絲粉 (雞肉、蒜蓉、雞腿菇、蒜蓉莖牛油等)	Fussilli com galinha e cogumelo em molho de alho e creme (Carne de galinha, alho, cogumelo-do-cardo, coentro, manteiga etc.)	無花果南北杏湯	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
9月26日(一)	26 (2.a)	墨西哥包/果汁	Pães Mexicanos / Sumo	冬菇蒸雞 (去皮雞脾肉、冬菇)	Frango ao vapor com cogumelos (baço de frango sem pele, cogumelos)	荷葉煲冬瓜湯	Sopa de folha de lótus e abóbora-d'água
9月27日(二)	27 (3.a)	台式肉燥包/低脂牛奶	Pão com minchi de porco ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	翠肉瓜炒肉片 (豬肉、雲南瓜、蒜等)	Carne de porco com abobrinha (Carne de porco, abobrinha e alho, etc.)	海帶黃豆豬骨湯	Sopa de alga kombu, soja e osso de porco
9月28日(三)	28 (4.a)	香橙軟包/果汁	Pão de laranja / Sumo	蠔油冬菇雞絲 (雞肉、冬菇絲、蒜蓉、芝麻油等)	Frango e cogumelos fatiados com molho de ostras (carne de frango, cogumelos fatiados, alho e óleo de sésamo, etc.)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
9月29日(四)	29 (5.a)	台式雞肉包/低脂牛奶	Pão com frango ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	瑤柱肉碎蒸水蛋 (雞肉、雞蛋、瑤柱、蝦米、芝麻油等)	Ovo cozinhado a vapor com carne moída e <i>compy</i> (Carne de porco, ovo, <i>compy</i> , camarão, óleo de sésamo, etc.)	土伏苓煲豬骨湯	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco

2022年9月份幼、小及中學餐單

日期	Data	早餐	Pequeno-almoço	午餐	Almoço	湯	Sopa
9月30日 (五)	30 (6.a)	火腿三文治/豆奶	Sanduíche de Presunto / Leite de Soja	雞絲茄汁意粉 (雞肉、蕃茄、洋葱等)	Espaguete com frango desfiado e molho de tomate (frango, tomate, cebola, etc.)	粟米竹筴芽根湯	Sopa de milho, cana e <i>imperata</i>

健康時菜及新鮮切片水果1份。

：菜：肉=3：2：1比例進行編制。

2022年9月份幼、小及中學餐單

日期	早餐	午餐	湯
9月5日(一)	提子餐包/豆奶	梅菜蒸肉餅 (豬肉、梅菜)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
9月6日(二)	台式火腿麵包/低脂牛奶	南乳燒雞 (雞脾肉、薑肉、南乳等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
9月7日(三)	乳酪軟包/果汁	糖醋里脊 (豬肉、雞蛋、乾筍絲、洋蔥、青波椒絲等)	淮山杞子茨實湯
9月8日(四)	墨西哥包/低糖豆奶	蘑菇雞粒 (雞肉、雞脾菇、蒜蓉碎、乾蔥碎等)	花生眉豆雞腳湯
9月9日(五)	吞拿魚粟米三文治/果汁	千層麵豬肉義大利粉 (豬肉、西芹、蒜蓉、甘筍等)	無花果南北杏湯
9月13日(二)	台式雞肉包/果汁	豆腐雞粒 (雞肉、豆腐、芝麻油等)	海帶黃豆豬骨湯
9月14日(三)	香橙軟包/豆奶	梅醬磨豉汁肉片 (豬肉、蔥、蒜、草菇、乾筍、洋蔥等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
9月15日(四)	台式肉燥包/果汁	葡式焗雞 (雞肉、青波椒、紅波椒、洋蔥等)	土伏苓煲豬骨湯
9月16日(五)	火腿三文治/低糖豆奶	馬蹄冬菇蒸肉餅 (豬肉、馬蹄、冬菇、粟米、芝麻油等)	粟米竹蔗茅根湯
9月19日(一)	甜餐包/果汁	菠蘿雞球 (雞肉、青波椒、紅波椒等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
9月20日(二)	台式火腿麵包/豆奶	蓮藕肉片 (豬肉、蓮藕肉、蔥、蒜、芝麻油等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
9月21日(三)	芝士餐包/果汁	西芹雞柳 (雞肉、西芹、蒜蓉、甘筍、芝麻油等)	淮山杞子茨實湯
9月22日(四)	提子餐包/低糖豆奶	蕃茄燴豬柳 (豬肉、蕃茄、蒜蓉、洋蔥等)	花生眉豆雞腳湯
9月23日(五)	吞拿魚三文治/果汁	奶油蒜香白菌雞螺絲粉 (雞肉、蒜蓉、雞腿菇、蒜蓉茺莧牛油等)	無花果南北杏湯
9月26日(一)	墨西哥包/果汁	冬菇蒸雞 (去皮雞脾肉、冬菇)	荷葉煲冬瓜湯
9月27日(二)	台式肉燥包/低脂牛奶	翠肉瓜炒肉片 (豬肉、雲南瓜、蒜等)	海帶黃豆豬骨湯
9月28日(三)	香橙軟包/果汁	蠔油冬菇雞絲 (雞肉、冬菇絲、蒜蓉、芝麻油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
9月29日(四)	台式雞肉包/低脂牛奶	瑤柱肉碎蒸水蛋 (豬肉、雞蛋、瑤柱、蝦米、芝麻油等)	土伏苓煲豬骨湯
9月30日(五)	火腿三文治/豆奶	雞絲茄汁意粉 (雞肉、蕃茄、洋蔥等)	粟米竹蔗茅根湯

健康時菜及新鮮切片水果1份。

：菜：肉=3：2：1比例進行編制。

Refeições do ano lectivo de 2022/2023
Setembro de 2022

Data	Pequeno-almoço	Almoço	Sopa
05 (2.a)	Pacote de Refeição de Passas / Leite de Soja	Carne de porco picada ao vapor com repolho em conserva (carne de porco, repolho em conserva)	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
6 (3.a)	Pão de presunto taiwanês / Leite com baixo teor de gordura	Porco com molho chinês (Carne de porco, cogumelos, alhos, etc.)	Sopa de raiz de kudzu, cenoura, feijão-arroz e osso de porco
7 (4.a)	Pão de Queijo / Sumo	Carne de porco com molho agri-doce (Carne de porco, ovos, rebentos de bambu seco, cebolas, pimentos verdes em pedaços, etc.)	Sopa de inhame chinês, <i>baga goji</i> e <i>euryale ferox</i> seco
8 (5.a)	Pão mexicano / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Cogumelo com cubos de galinha (galinha, cogumelo-do-cardo, alho, chalotas picadas, etc.)	Sopa de amendoim, feijão-fradinho e patas de galinha
9 (6.a)	Sanduíche de atum e milho / Sumo	Lasanha e esparguete de carne de porco (Carne de porco, aipo, alho, cenoura, etc.)	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
<hr/>			
13 (3.a)	Pãezinhos de frango taiwaneses / Sumo	Cubo de galinha com tofu (Carne de galinha, tofu, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de alga kombu, soja e osso de porco
14 (4.a)	Pão de laranja / Leite de Soja	Carne de porco com molho de ameixa e molho de feijão (Carne de porco, cebolinho chinês, alho, cogumelos, rebentos de bambu seco, cebolas, etc.)	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
15 (5.a)	Pão com minchi de porco ao estilo taiwanês / Sumo	Frango à portuguesa no forno (Carne de frango, pimento verde e vermelho, cebola, etc.)	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco
16 (6.a)	Sanduíche de Presunto / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Carne picada cozinhada a vapor com castanhas de água e cogumelos <i>shitake</i> (Castanhas de água, cogumelos <i>shitake</i> , milho, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de milho, cana e <i>imperata</i>
<hr/>			
19 (2.a)	Pão doce / Sumo	Bola de galinha com ananás (Carne de galinha, pimentão verde, pimentão vermelho, etc.)	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
20 (3.a)	Pão com fiambre ao estilo taiwanês / Leite de soja	Carne de porco com raízes de lótus fatiadas (Carne de porco, raízes de lótus fatiadas, cebolinho chinês, alho, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de raiz de kudzu, cenoura, feijão-arroz e osso de porco
21 (4.a)	Pão com queijo / Sumo	Galinha com aipo (Carne de frango, aipo, alho, cenoura, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de inhame chinês, <i>baga goji</i> e <i>euryale ferox</i> seco
22 (5.a)	Pão com passas / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Lombo de porco com tomate (carne de porco, tomate, alho e cebola, etc.)	Sopa de amendoim, feijão-fradinho e patas de galinha
23 (6.a)	Sanduíche de atum / Sumo	Fussilli com galinha e cogumelo em molho de alho e creme (Carne de galinha, alho, cogumelo-do-cardo, coentro, manteiga etc.)	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
<hr/>			
26 (2.a)	Pães Mexicanos / Sumo	Frango ao vapor com cogumelos (baço de frango sem pele, cogumelos)	Sopa de folha de lótus e abóbora-d'água
27 (3.a)	Pão com minchi de porco ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	Carne de porco com abobrinha (Carne de porco, abobrinha e alho, etc.)	Sopa de alga kombu, soja e osso de porco

Refeições do ano lectivo de 2022/2023
Setembro de 2022

Data	Pequeno-almoço	Almoço	Sopa
28 (4.a)	Pão de laranja / Sumo	Frango e cogumelos fatiados com molho de ostras (carne de frango, cogumelos fatiados, alho e óleo de sésamo, etc.)	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
29 (5.a)	Pão com frango ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	Ovo cozinhado a vapor com carne moída e <i>conpoy</i> (Carne de porco, ovo, <i>conpoy</i> , camarão, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco
30 (6.a)	Sanduíche de Presunto / Leite de Soja	Espaguete com frango desfiado e molho de tomate (frango, tomate, cebola, etc.)	Sopa de milho, cana e <i>imperata</i>

Todos os almoços são servidos com uma porção de legumes sazonais saudáveis e fruta fresca cortada.

Todos os alimentos são preparados na proporção 3: 2: 1 (arroz: vegetais: carne).

**2022年9月份
素食餐單
Setembro de 2022
Refeições Vegetarianas**

日期 Data	午餐 Almoço
9月5日(一) 05 (2.a)	佛味素飄香 FARELO DE GLÚTEN FRITO COM TARO
9月6日(二) 6 (3.a)	南乳粗齋 LEGUMES E VERMICELLI COM TOFU FERMENTADO VERMELHO
9月7日(三) 7 (4.a)	三菇燒麵筋 FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS
9月8日(四) 8 (5.a)	紹菜炒雲耳 REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
9月9日(五) 9 (6.a)	金菇木耳燒豆腐 TOFU FRITO COM COGUMELOS ENOKI E FUNGO DA MADEIRA
9月13日(二) 13 (3.a)	炒齋粒 LEGUMES E VERMICELLI COM TOFU FERMENTADO VERMELHO
9月14日(三) 14 (4.a)	心蓮素影 RAIZ DE LÓTUS COM CENOURA E NABO FRITOS
9月15日(四) 15 (5.a)	紹菜炒雲耳 REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
9月16日(五) 16 (6.a)	三菇燒麵筋 FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS
9月19日(一) 19 (2.a)	佛味素飄香 FARELO DE GLÚTEN FRITO COM TARO
9月20日(二) 20 (3.a)	南乳粗齋 LEGUMES E VERMICELLI COM TOFU FERMENTADO VERMELHO
9月21日(三) 21 (4.a)	三菇燒麵筋 FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS
9月22日(四) 22 (5.a)	紹菜炒雲耳 REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
9月23日(五) 23 (6.a)	金菇木耳燒豆腐 TOFU FRITO COM COGUMELOS ENOKI E FUNGO DA MADEIRA
9月26日(一) 26 (2.a)	蟲草花炒西芹 AIPO E FLOR DE CORDYCEPS FRITOS
9月27日(二) 27 (3.a)	炒齋粒 LEGUMES E VERMICELLI COM TOFU FERMENTADO VERMELHO
9月28日(三) 28 (4.a)	心蓮素影 RAIZ DE LÓTUS COM CENOURA E NABO FRITOS
9月29日(四) 29 (5.a)	紹菜炒雲耳 REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
9月30日(五) 30 (6.a)	三菇燒麵筋 FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS

午膳餐均配有米飯、素湯及新鮮切片水果1份。

Os almoços são servidos com arroz, sopa de vegetais e uma porção de fruta fresca cortada.