

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira <i>1 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>2 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO LASCADO COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 12, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
5ª Feira <i>3 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE FRANGO COM ARROZ BRANCO 1, 6, 7, 8, 12	ALFACE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, tomate pelado, cogumelos, cenoura, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>4 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À BRÁS 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA E ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, óleo	Cenoura raspada, alface, azeite, vinagre	da época

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>7 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 9, 12	SALADA DE FILETE DE CAVALA E OVO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>8 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR DE CARNE DE AVES E LEGUMES 1, 3, 6, 12, 13		FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>9 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época
5ª Feira <i>10 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO SALTEADA COM ARROZ BRANCO 5, 6, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, cebola, cenoura, pimentão-doce, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>11 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE ATUM E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa espiral, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>14 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM FIAMBRE E ARROZ PRIMAVERA 3, 6, 7, 9, 10	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, milho, feijão-verde, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>15 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA LAÇOS 1, 3, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Perú, massa laços, ananás, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, manjericão, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>16 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, nabo, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>17 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM ARROZ BRANCO 12	CENOURA BABY E COUVE DE BRUXELAS SALTEADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Cenoura baby, couve de Bruxelas, vinagre, sal	da época
6ª Feira <i>18 de abril</i>		FERIADO		
Ingredientes				

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>21 de abril</i>		ENCERRADO		
Ingredientes				
3ª Feira <i>22 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	EMPADÃO DE ATUM COM OVO E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>23 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	VITELA COM ESPARGUETE E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa esparguete, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>24 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
6ª Feira <i>25 de abril</i>		FERIADO		
Ingredientes				

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>28 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BOLONHESA DE CARNE COM MASSA TAGLIATELLE SALTEADA 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa tagliatelle, tomate pelado, orégãos, cebola, courgette, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>29 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE PALOCO E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, arroz, couve penca, cenoura, tomate pelado, pimento, cebola, salsa, alho, água, azeite		da época
4ª Feira <i>30 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
5ª Feira				
Ingredientes				
6ª Feira				
Ingredientes				

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.