

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>2 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, ervilhas, salsa, cebola, alho, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>3 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA COM BATATA COZIDA 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, batata, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>4 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tomate, arroz, couve branca, cenoura, orégãos, manjerição, tomilho, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>5 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE FRANGO 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,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, repolho, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>6 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALADA DE SALMÃO, OVO COZIDO E LEGUMES 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, brócolos, 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>9 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM COGUMELOS E MASSA TRICOLOR 1, 3, 7, 9, 10, 12	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, cogumelos, massa tricolor, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>10 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETE DE CAVALA COM SALADA DE OVO COZIDO, GRÃO-DE-BICO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>11 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE 6, 9, 10, 12, 13	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
5ª Feira <i>12 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Migas de paloco, massa macarrão, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, manjeriço, cebola, água, azeite		da época
6ª Feira <i>13 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	BIFE DE FRANGO À SALSICHEIRO COM ARROZ BRANCO 1, 6, 7, 12	CENOURA RASPADA E ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bife de frango, salsichas, arroz, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, 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>16 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ROLO DE CARNE MISTO ASSADO COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Rolo de carne, massa espiral, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>17 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	EMPADÃO DE ATUM E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14	ALFACE 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, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>18 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À LAVRADOR DE CARNE DE AVES COM LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, arroz, feijão vermelho, cenoura, couve branca, coentros, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>19 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À BRÁS 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, noz-moscada, cebola, água, azeite, óleo, sal	Feijão-verde, azeite	da época
6ª Feira <i>20 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	STROGONOFF DE PERÚ COM MASSA COTOVELOS 1, 3, 7, 9, 10, 12	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa cotovelos, cenoura, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite, vinagre, orégãos, 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>23 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BOLONHESA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>24 de dezembro</i>		ENCERRADO		
Ingredientes				
4ª Feira <i>25 de dezembro</i>		FERIADO		
Ingredientes				
5ª Feira <i>26 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	Fruta da época
6ª Feira <i>27 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	POTAS ESTUFADAS COM ARROZ DE BRÓCOLOS MALANDRINHO 2, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, arroz, brócolos, tomate, pimento, cebola, azeite, alho, 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>30 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 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, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
3ª Feira <i>31 de dezembro</i>		ENCERRADO		
Ingredientes				
4ª Feira				
Ingredientes				
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.