

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>3 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PANADOS DE PERÚ COM BATATA FRITA E ARROZ BRANCO 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13	ALFACE 12	GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, batata, arroz, ovo, pão ralado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	Gelado/Fruta da época
3ª Feira <i>4 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, delícias do mar, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
4ª Feira <i>5 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa cotovelos, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
5ª Feira <i>6 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FILETE DE CAVALA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Filete de cavala, ovo, batata, couve coração, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>7 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE FRANGO E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, 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>10 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ MALANDRO DE ATUM, ERVILHAS E MILHO 2, 4, 9, 10, 14	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Arroz, atum, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>11 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	COUVE-FLOE E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, couve de Bruxelas, azeite	da época
4ª Feira <i>12 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>13 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE 6, 9, 10, 12, 13	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>14 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, cenoura raspada, 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>17 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA 3, 7, 9, 10	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
3ª Feira <i>18 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE PERU COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa espiral, cogumelos, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>19 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COZIDO COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>20 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM FAVAS E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, favas, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>21 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Beterraba, cenoura, 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>24 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, esparguete, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
3ª Feira <i>25 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 12, 14	ALFACE 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>26 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM ARROZ BRANCO 9, 10, 12	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Bifanas, arroz, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>27 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CALDEIRADA DE PEIXE 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tintureira, alabote, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>28 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE FRANGO E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, 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.