

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira <i>1 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E ARROZ DE CENOURA 3, 7, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, queijo, leite, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>2 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, salsa, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
5ª Feira <i>3 de julho</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
6ª Feira <i>4 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, ervilhas, cenoura, tomate, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, 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>8 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	TAGLIATELLE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 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, pepino, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>9 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE 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		Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>10 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM CENOURAS E ERVILHAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa esparguete, ervilhas, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>11 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PEIXE COM BATATA 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	FEIJÃO-VERDE E CENOURA SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, pescada, batata, grão-de-bico, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, cenoura, azeite	da época
6ª Feira <i>12 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE DE AVES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, 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>15 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>16 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE PERÚ COM MASSA COTOVELO 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12	TOMATE E ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa cotovelos, cogumelos, tomate pelado, cenoura, salsa, orégãos, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Tomate, alface, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>17 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	JARDINEIRA DE POTAS 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
5ª Feira <i>18 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa espiral, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
6ª Feira <i>19 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, arroz, cenoura, ervilhas, milho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	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>22 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETE DE CAVALA DE CEBOLADA COM BATATA SALTEADA 2, 4, 9, 10, 12, 14	TOMATE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, batata, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>23 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À LAVRADOR COM LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão vermelho, cenoura, couve branca, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>24 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM BATATA ASSADA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, batata, ervilhas, cenoura, tomate, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
5ª Feira <i>25 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA TRICOLOR 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	ALFACE E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, massa tricolor, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, beterraba, azeite	da época
6ª Feira <i>26 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CALDEIRADA DE PEIXE 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	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	Couve-flor, azeite	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>28 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>29 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO SALTEADA COM BATATA FRITA 5, 6, 9, 10, 12	CENOURA E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata, cebola, cenoura, alho, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>30 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO 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,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>31 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época
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.