

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>2 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA PENNE COM ATUM</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>CENOURA E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa penne, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>3 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE</b> 12	<b>GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, batata frita, ovo, pão ralado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	Gelado ou fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>4 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>
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
<b>5ª Feira</b> <i>5 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA COM LENTILHAS</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, esparguete, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
<b>6ª Feira</b> <i>6 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE BRÓCOLOS</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, pescada, alabote, tomate, arroz, brócolos, cenoura, orégãos, tomilho, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>9 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ ALEGRE</b> 3, 5, 6, 7, 9, 10	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
<b>3ª Feira</b> <i>10 de junho</i>		<b>FERIADO</b>		
Ingredientes				
<b>4ª Feira</b> <i>11 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ DE AVES NO FORNO</b> 6, 7, 12, 13	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, peru, arroz, queijo mozzarella, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>12 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 14	<b>CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, couve coração, alho, cebola, água, azeite	Cenoura, azeite, vinagre	da época
<b>6ª Feira</b> <i>13 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>COUVE-FLOR E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, couve de bruxelas, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>16 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALMÃO COM SALADA RUSSA</b> 2, 3, 4, 14	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>17 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA À LAVRADOR DE FRANGO COM LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>4ª Feira</b> <i>18 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 5, 6, 14	<b>BRÓCOLOS E CENOURA BABY SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, pimentão-doce, alho, sal	Brócolos, cenoura baby, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>19 de junho</i>		<b>FERIADO</b>		
Ingredientes				
<b>6ª Feira</b> <i>20 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Croquetes de carne, arroz, feijão-vermelho, farinha, tomate pelado, cenoura, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>23 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO, BATATA E CENOURA</b> 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14	<b>ALFACE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Atum, ovo, feijão-frade, batata, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>24 de junho</i>		<b>FERIADO</b>		
Ingredientes				
<b>4ª Feira</b> <i>25 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO</b> 1, 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, arroz, couve penca, cenoura, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>5ª Feira</b> <i>26 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PERNA DE PERÚ ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, batata, tomate pelado, alho, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
<b>6ª Feira</b> <i>27 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE PEIXE COM LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Medalhões de peixe, delícias do mar, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>30 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO E MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>MACEDÓNIA DE LEGUMES</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b>				
Ingredientes				
<b>4ª Feira</b>				
Ingredientes				
<b>5ª Feira</b>				
Ingredientes				
<b>6ª Feira</b>				
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.**