

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira				
Ingredientes				
4ª Feira				
Ingredientes				
5ª Feira <i>1 de maio</i>		FERIADO		
Ingredientes				
6ª Feira <i>2 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate, 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>5 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 12, 14	BETERRABA E TOMATE 12	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	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>6 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 12, 13	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, arroz, feijão preto, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>7 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>8 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	LOMBO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>9 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, tomate, arroz, cenoura, tomilho, salsa, 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>12 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 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,	Rissóis de peixe, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>13 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE PICADA ESTUFADA COM LENTILHAS COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, massa espiral, lentilhas, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjeriço, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>14 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA À ESPANHOLA 2, 4, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA DA ÉPOCA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, batata, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
5ª Feira <i>15 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFE DE PERÚ À SALSICHEIRO COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bife de peru, massa esparguete, salsichas, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>16 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE CAVALA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, batata, ovo, couve branca, cenoura, 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>19 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E ARROZ PRIMAVERA 3, 7, 9, 10	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, courgette, cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
3ª Feira <i>20 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA CONCHAS 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Almôndegas de frango e peru, massa conchas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, orégãos, tomilho, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>21 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>22 de maio</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, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>23 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COM MASSA LACINHOS 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,	Salmão, massa lacinhos, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjeriço, tomilho, 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>26 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ARROZ RECHEADO COM ATUM, OVO E LEGUMES 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, ovo, repolho, cenoura, tomate, cebola, água, azeite, sal		da época
3ª Feira <i>27 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE DE AVES E LEGUMES 1, 3, 6, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>28 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate pelado, cebola, pimentão-doce, azeite, alho, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>29 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E MASSA MEADA 1, 3, 9, 10, 12	PEPINO E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa meada, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal	Pepino, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
6ª Feira <i>30 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	POTAS À BORDALESA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, 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.