

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>3 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA À BRASILEIRA COM CARNE PICADA E ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13	COUVE BRANCA E CENOURA SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne picada, feijão preto, arroz branco, cenoura, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, azeite	da época
3ª Feira <i>4 de março</i>		FERIADO		
Ingredientes				
4ª Feira <i>5 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>6 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	TIRAS DE PERÚ ESTUFADAS COM ERVILHAS E CENOURA COM MASSA LAÇOS 1, 6, 9, 10	ALFACE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa laços, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>7 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO RASPADO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, 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>10 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO VERMELHO 2, 3, 4, 12, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Rissóis de peixe, arroz, tomate pelado, feijão-vermelho, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>11 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO 1, 3, 12		FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, massa cotovelos, couve repolho, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>12 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>13 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À VALENCIANA 1, 6	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
6ª Feira <i>14 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO ESTUFADO COM MASSA ESPARGUETE 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,	Massa esparguete, salmão, couve branca, cenoura, tomate, 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>17 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, feijão branco, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>18 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, carne de porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>19 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETE DE CAVALA COM BATATA COZIDA 2, 3, 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,	Filete de cavala, batata, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
5ª Feira <i>20 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E ARROZ BRANCO 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>21 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	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>24 de março</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>25 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	GUISADO DE PERÚ E CENOURA COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa espiral, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Pudim, leite
4ª Feira <i>26 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, pescada, alabote, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>27 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	LOMBO DE PORCO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Lombo de porco, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
6ª Feira <i>28 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 7, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, massa esparguete, queijo, cogumelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, 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>31 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO COZIDO RASPADO E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE 9, 10, 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, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
3ª Feira				
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 tremço; 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.