

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>4 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM ERVILHAS E ARROZ DE CENOURA 3, 7, 9, 10	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, ervilhas, arroz, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
3ª Feira <i>5 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE SALMÃO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, massa espiral, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, tomilho, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>6 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO À JARDINEIRA 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, azeite, manjeriço, sal	Alface, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>7 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO E COUVE PENCA MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de pescada, ovo, farinha, arroz, feijão-vermelho, couve penca, cebola, tomate, água, azeite, salsa, orégãos, óleo, sal		da época
6ª Feira <i>8 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, orégãos, tomilho, sal	Cenoura, pepino, 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>11 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ROJÕES COM BATATA FRITA AOS CUBOS E ARROZ BRANCO 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata pré-frita, arroz, cebola, cenoura, salsa, alho, louro, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>12 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ ALEGRE 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,	Medalhões de peixe, tomate, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, cebola, água, azeite, pimento, salsa, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>13 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM CARNE DE AVES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, tomilho, sal		da época
5ª Feira <i>14 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETE DE CAVALA COM SALADA DO MAR 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, delícias do mar, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, coentros, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>15 de novembro</i>	CALDO VERDE 9, 12	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Perú, massa cotovelos, ananás, cenoura, cebola, água, azeite, manjeriço, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>18 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
3ª Feira <i>19 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE PERÚ COM MASSA LACINHOS 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Perú, massa lacinhos, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, pimentão-doce, sal	Brócolos, azeite	da época
4ª Feira <i>20 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, louro, sal		da época
5ª Feira <i>21 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, salsa, tomilho, sal		da época
6ª Feira <i>22 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CALDEIRADA DE PEIXE 2, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Tintureira, pescada, alabote, tomate, batata, cenoura, cebola, água, azeite, pimentos, salsa, coentros, alho, sal	Alface, beterraba, 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>25 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA TRICOLOR 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	CENOURA RASPADA E COUVE-ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Hambúrguer de frango e peru, massa tricolor, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Cenoura, couve-roxa, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>26 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate, cebola, azeite, alho, sal		da época
4ª Feira <i>27 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10	TOMATE E PEPINO 9, 10, 12	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, pimentão-doce, louro, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
5ª Feira <i>28 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE ATUM, ERVILHAS E COGUMELOS 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA DA ÉPOCA OU LEITE CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa esparguete, atum, cogumelos, cenoura, tomate, cebola, água, azeite, manjerição, sal	Feijão-verde, azeite	Fruta da época/Leite, gemas de ovo pasteurizada, amido de milho, açúcar
6ª Feira <i>29 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PANADOS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Panados de frango, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, 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.