

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALADA DE SALMÃO COM OVO E BATATA 2, 3, 4, 14	CENOURA RASPADA E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, pepino, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO GUISADO COM ERVILHAS E MASSA CONCHAS 1, 3, 5, 6, 9, 10	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa conchas, tomate pelado, ervilhas, cebola, água, orégãos, tomilho, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
5ª Feira <i>3 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>4 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CUBOS DE CARNE DE PORCO ESTUFADOS COM ARROZ DE CENOURA 9, 10, 12	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, 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>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, coentros, cebola, água, azeite, sal		da época
3ª Feira <i>8 de outubro</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 coração, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E COUVE PENCA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, couve penca, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal		da época
5ª Feira <i>10 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA 12	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>11 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE BRÓCOLOS 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Tintureira, tomate, arroz, cenoura, brócolos, salsa, orégãos, manjeriço, 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>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVO ENVOLTO COM COGUMELOS E ARROZ COLORIDO 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12	ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, cogumelos, leite, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	LOMBINHOS DE SALMÃO COM MASSA MEADA 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	TOMATE E COUVE ROXA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa meada, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
4ª Feira <i>16 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA À TRANSMONTANA COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho, arroz, grelos, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>17 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	POTAS À BORDALESA COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>18 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ROLO DE PERÚ NO FORNO COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Rolo de Perú, massa espiral, cenoura, manjeriço, tomilho, 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>21 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE ATUM E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14	ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Atum, batata, leite, cenoura, pimento, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Alface, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FÊVERAS ESTUFADAS NO TACHO COM ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E PEPINO 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Fêveras de porco, esparguete, tomate pelado, cenoura, óregãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, pepino, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE GRATINADOS COM BATATA E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Medalhões de peixe, batata, molho béchamel, couve coração, cenoura, noz-moscada, cebola, água, alho, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>24 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE CARNE DE AVES COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, coentros, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>25 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM 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 penca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, 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 outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELOS 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	CENOURA RASPADA E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, manjeriçao, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	RISSÓIS DE PEIXE COM SALADA RUSSA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
4ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À VALENCIANA 1, 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 vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>31 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FILETE 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
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.