

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>2 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, manjeriço, tomilho, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>3 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALADA DE PESCADA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, cenoura, ovo, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época
<b>4ª Feira</b> <i>4 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS ENVOLTOS COM FIAMBRE E ARROZ COLORIDO</b> 3, 5, 6, 7, 9, 10	<b>TOMATE</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
<b>5ª Feira</b> <i>5 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO À ESPANHOLA</b> 2, 4, 14	<b>ALFACE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Paloco, batata, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
<b>6ª Feira</b> <i>6 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FRANGO ASSADO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO</b> 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>9 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO BRANCO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14	<b>ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão branco, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>10 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Perú, cogumelos, massa espiral, limão, coentros, cebola, água, azeite, alho, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
<b>4ª Feira</b> <i>11 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MARUCA ASSADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 14	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Maruca, batata, tomate pelado, cebola, pimentão-doce, azeite, alho, sal	Couve-flor, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>12 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, manjerição, coentros, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>6ª Feira</b> <i>13 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO RASPADO</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>CENOURA RASPADA 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, arroz, cebola, salsa, água, azeite, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>16 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
<b>3ª Feira</b> <i>17 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE CARNE COM LEGUMES</b> 12		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, arroz, cenoura, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>4ª Feira</b> <i>18 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, cebola, orégãos, cenoura, água, azeite, sal		da época
<b>5ª Feira</b> <i>19 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PERNA DE PERÚ ASSADA COM BATATA ASSADA</b> 12	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, batata, cenoura, cebola, água, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época
<b>6ª Feira</b> <i>20 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>LULAS ESTUFADAS COM ARROZ ALEGRE</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>TOMATE</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Argolas de lula, arroz, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçao, tomilho, orégãos, alho, limão, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>23 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE ATUM E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa meada, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>3ª Feira</b> <i>24 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>VITELA À JARDINEIRA</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>ALFACE</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Vitela, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
<b>4ª Feira</b> <i>25 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETES DE PESCADA FRITOS COM ARROZ DE TOMATE</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de pescada, ovo, farinha, arroz, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
<b>5ª Feira</b> <i>26 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>HAMBÚRGUER DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELOS</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa cotovelos, cenoura, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
<b>6ª Feira</b> <i>27 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>
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, tomate pelado, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> 30 de setembro	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ANANÁS E MASSA LAÇOS</b> 1, 3, 9, 10	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa laços, ananás, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	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.**