

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>3 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ MALANDRINHO DE ATUM, MILHO E ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
3ª Feira <i>4 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE DE VACA 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, salsa, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>5 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJÃO MALANDRINHO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	CENOURA RASPADA E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tintureira, tomate, arroz, cenoura, feijão branco, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, pepino, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>6 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FRANGO À SALSICHEIRO E MASSA ESPIRAL 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, salsichas, massa espiral, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
6ª Feira <i>7 de novembro</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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, 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>10 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM QUEIJO E MASSA COTOVELO 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, queijo, leite, massa cotovelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>11 de novembro</i>	CALDO VERDE 9, 12	ROJÕES COM BATATA FRITA E ARROZ BRANCO 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Carne de porco, batata, arroz, cebola, cenoura, salsa, alho, louro, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>12 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE SALMÃO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, arroz, ervilhas, cenoura, pimento, manjerição, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
5ª Feira <i>13 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA DE FRANGO E PERU COM LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>14 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, 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>17 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>18 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de peixe, arroz, feijão branco, cenoura, couve penca, orégãos, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>19 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM 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, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>20 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE CAVALA EM CONSERVA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE E CENOURA SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, batata, tomilho, alho, água, azeite, sal	Feijão-verde, cenoura, azeite	da época
6ª Feira <i>21 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO DE CARIL COM ARROZ DE CENOURA 9, 10, 12	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, cenoura, caril, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, 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>24 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	TOMATE E PEPINO 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	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>25 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	CENOURA RASPADA E ALFACE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>26 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 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 esparguete, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>27 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PÁ DE PORCO ESTUFADA COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pá de porco, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>28 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, brócolos, 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.