

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>2 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>3 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM BATATA COZIDA</b> 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, batata, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>4 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ASSADA (DESFIADA) COM ARROZ DE LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, tomate, arroz, couve branca, cenoura, orégãos, manjeriço, tomilho, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>5 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, repolho, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>6 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALADA DE SALMÃO, OVO COZIDO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, brócolos, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

**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>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>9 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E MASSA TRICOLOR</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Ovos pasteurizados, cogumelos, massa tricolor, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>10 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, pescada, alho-francês, cenoura, orégãos, batata, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>11 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA (PICADA) COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>12 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSADA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, massa aletria, couve branca, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>6ª Feira</b> <i>13 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura

**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>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>16 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>17 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, alho-francês, cenoura, orégãos, batata, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>18 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ À LAVRADOR DE CARNE DE AVES (PICADA) COM LEGUMES</b> 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, arroz, feijão vermelho, cenoura, couve branca, coentros, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>19 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E CENOURA COZIDAS</b> 2, 4, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, cenoura, batata, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>20 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM MASSA COTOVELOS</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa cotovelos, cenoura, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

**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>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>23 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b>  2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>24 de dezembro</i>		<b>ENCERRADO</b>			
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>25 de dezembro</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b> <i>26 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADAS</b>  9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES</b>  1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	Fruta da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>27 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS (DESFIADOS) COM ARROZ DE BRÓCOLOS MALANDRINHO</b>  2, 4, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b>  1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de peixe, arroz, brócolos, tomate, pimento, cebola, azeite, alho, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água

**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>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>30 de dezembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM TODOS</b>  2, 3, 4, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>31 de dezembro</i>		<b>ENCERRADO</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.