

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>3 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFE DE PERÚ GRELHADO (DESEFIADO) COM ARROZ DE LEGUMES</b> 9, 10, 12		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, arroz, cenoura, couve branca, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água, bolo de aniversário
<b>3ª Feira</b> <i>4 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA</b> 2, 4, 9, 10, 12, 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	Medalhões de pescada, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>5 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA (DESEFIADA) COM MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<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	Carne de vaca, massa cotovelos, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>6 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, ovo, batata, couve coração, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>7 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE FRANGO (DESEFIADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<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	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, 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>10 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ MALANDRO DE PEIXE, ERVILHAS E MILHO</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</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	Arroz, pescada, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>11 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ENSOPADO DE FRANGO (DESMIADO) COM BATATA COZIDA</b> 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS</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, couve de Bruxelas, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>12 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE PEIXE E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 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, alabote, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>13 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE CARNE (DESMIADA) E LEGUMES COM FEIJÃO BRANCO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<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	Carne de vaca, arroz, feijão branco, salsa, louro, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>14 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</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	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, 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>17 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS ENVOLTOS COM CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA</b> 3, 9, 10	<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, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>18 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE PERÚ ESTUFADOS COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 3	<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	Perú, massa espiral, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>19 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO COZIDO COM TODOS</b> 2, 3, 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	Salmão, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>20 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO (DESFIADO) COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<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	Coelho, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>21 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO MALANDRINHO</b> 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</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	Pescada, arroz, feijão vermelho, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, 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>24 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA ESPARGUETE DE PERÚ (DESMIADO) MALANDRINHA</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	Perú, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>25 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA RUSSA</b> 2, 3, 4, 12, 14	<b>COUVE-FLOR 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	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>26 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO (DESMIADO) COM ARROZ BRANCO</b> 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<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	Coelho arroz, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>27 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CALDEIRADA DE PEIXE</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	Pescada, tintureira, alabote, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>28 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE FRANGO (DESMIADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10, 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	Frango, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, 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.