

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>3ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>1 de janeiro</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b> <i>2 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA</b>  1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</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, massa aletria, cenoura, 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>3 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FEIJOADA DE PEIXE (DESFIADO) COM ARROZ BRANCO</b>  2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</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	Alabote, pescada, feijão branco, arroz, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	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>6 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 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	Arroz, pescada, couve branca, cenoura, tomate, manjeriçao, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>7 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM CARNE DE VACA PICADA E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve penca, cenoura, tomate pelado, manjeriçao, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>8 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PESCADA NO FORNO (DESFIADOS) COM BATATA ENSALSADA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 14	<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	Filetes de pescada, ovo, batata, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>9 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS (PICADOS) COM ARROZ DE FEIJÃO PRETO MALANDRINHO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</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, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>10 de janeiro</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, couve-flor, cebola, água, alho, 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>13 de janeiro</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>14 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PEIXE COZIDO (DESMIADO) COM OVO RASPADO, BATATA E LEGUMES COZIDOS</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, ovo, couve coração, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>15 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PERÚ (DESMIADO) MALANDRINHO</b> 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</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	Perú, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>16 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA (DESMIADA) COM BATATA ESTUFADA</b> 2, 4, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, batata, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>17 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA DESMIADA À PRIMAVERIL COM ARROZ BRANCO</b> 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	Carne de vaca, arroz, manjeriço, salsa, tomate, cebola, cenoura, ervilhas, água, azeite, sal	Brócolos, 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>20 de janeiro</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	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>21 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ENSOPADO DE PERÚ (PICADO) COM BATATA COZIDA</b> 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</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, batata, cenoura, orégãos, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>22 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 14		<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,	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>23 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (DESFIADO) COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</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, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>24 de janeiro</i>	<b>CANJA DE GALINHA</b> 1, 3	<b>PESCADA (DESFIADA) À ESPANHOLA</b> 2, 4, 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	Frango, ovo, massa pevide, cenoura, água, azeite, sal	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, pimentão-doce, 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>27 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVO ENVOLTO COM COURGETTE E MASSA LACINHOS</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Ovos pasteurizados, courgette, massa lacinhos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>28 de janeiro</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>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</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, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>29 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE CARNE (PICADA) E LEGUMES À REGIONAL</b> 1, 3, 9, 10, 12		<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,	Carne de vaca, massa aletria, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>30 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE SALMÃO (DESFIADO) COM OVO COZIDO RASPADO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Salmão, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>31 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COXA DE FRANGO ASSADA (PICADA) COM ARROZ DE BRÓCOLOS</b> 5, 6, 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, arroz, brócolos, cenoura, tomilho, pimentão-doce, 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.