

<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 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA (DESEFIADA) COM ARROZ DE FEIJÃO PRETO MALANDRINHO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE BRANCA E CENOURA 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, feijão preto, cenoura, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>4 de março</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>5 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PESCADA E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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 pescada, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>6 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>TIRAS DE PERÚ ESTUFADAS COM ERVILHAS E CENOURA COM MASSA LAÇOS</b> 1, 6, 9, 10	<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, massa laços, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>7 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ABRÓTEA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO RASPADO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 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	Abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, 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>10 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO VERMELHO</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<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	Pescada, arroz, tomate pelado, feijão-vermelho, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>11 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE FRANGO (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO</b> 1, 3, 12		<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 cotovelos, repolho, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>12 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES</b> 2, 3, 4, 9, 10, 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, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>13 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE COELHO (DESFIADO) COM ERVILHAS</b> 1, 6	<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	Coelho, arroz, ervilhas, cenoura, 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>14 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO ESTUFADO COM MASSA ESPARGUETE 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	Massa esparguete, salmão, couve branca, cenoura, 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>17 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<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	Medalhões de pescada, arroz, cenoura, feijão branco, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>18 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR E LEGUMES</b> 1, 3, 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, carne de porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>19 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO COM BATATA COZIDA</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 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	Salmão, batata, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>20 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E ARROZ BRANCO</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	Frango, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, 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>21 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA À ESPANHOLA</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	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, 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 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA COZIDA 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>25 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>GUISADO DE PERÚ (DESFIADO) E CENOURA COM MASSA ESPIRAL</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	Perú, massa espiral, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>26 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<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	Salmão, pescada, alabote, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>27 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO (DESFIADO) COM BATATA ASSADA</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</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	Coelho, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>28 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10	<b>COUVE BRANCA E CENOURA SALTEADAS</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, massa esparguete, cogumelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, 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>31 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE FEIJÃO-FRADE</b>  2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>COUVE-FLOR 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	Filetes de pescada, arroz, feijão-frade, tomilho, salsa, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<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.