

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>4 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	GEMAS MEXIDAS COM ERVILHAS COM ARROZ DE CENOURA 3, 9, 10	COUVE-FLORES SALTEADAS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Gemas de ovo pasteurizadas, arroz, ervilhas, cenoura, cebola, orégãos, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>5 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE SALMÃO (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Salmão, farinha de mandioca, couve penca, cenoura, cebola, água, alho, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>6 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO (PICADO) À JARDINEIRA 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Frango, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, azeite, manjeriço, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>7 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Filetes de pescada, arroz, cenoura, couve penca, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>8 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO PICADO COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Coelho, massa esparguete, cenoura, cebola, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>11 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA 12	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>12 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS (PICADO) COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Pescada, tomate, arroz, feijão-verde, ervilhas, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>13 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE CARNE DE AVES (PICADA) E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Frango, peru, massa riscada, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, tomilho, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>14 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS 2, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Maruca, batata, cenoura, feijão-verde, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>15 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS (PICADOS) COM MASSA COTOVELO 1, 3	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Bifinhos de peru, massa cotovelos, cenoura, orégãos, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>18 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Abrótea, pão bijou, água, cenoura, couve penca, cebola, alho, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>19 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERÚ (PICADO) COM MASSA LACINHOS 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Perú, massa lacinhos, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>20 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS 2, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Pescada, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>21 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE DE VACA (PICADA) COM FEIJÃO BRANCO E LEGUMES MALANDRINHO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Carne de vaca, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>22 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CALDEIRADA DE PEIXE (DESFIADO) 2, 4, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Pescada, batata, tomate, cenoura, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>25 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM MASSA TRICOLOR 1, 3, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Perú, massa tricolor, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>26 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>27 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ASSADA 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Coelho, batata, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>28 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA SIMPLES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Pescada, massa esparguete, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>29 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite, sal	Frango, arroz, 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.