

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE PEIXE (DESFIADO) E BATATA 2, 4, 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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, batata, cenoura, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE FRANGO (PICADO) 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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>3 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, orégãos, água, azeite, sal		da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>4 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE COELHO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, arroz, cenoura, couve penca, salsa, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 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
3ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE PERÚ (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHA 1, 3, 9, 10, 12		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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, couve coração, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>10 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ASSADA 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>11 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TOMATADA DE PEIXE (DESFIADO) COM ARROZ DE BRÓCOLOS 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, tomate, arroz, cenoura, brócolos, salsa, orégãos, manjerição, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	GEMAS MEXIDAS COM ARROZ DE FEIJÃO-VERDE E CENOURA MALANDRINHO 3, 9, 10		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Gemas de ovo pasteurizadas, arroz, feijão-verde, cenoura, orégãos, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	LOMBINHOS DE SALMÃO (DESFIADOS) COM MASSA ALETRIA E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, massa aletria, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>16 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 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 de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>17 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE ESTUFADO COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, tomate pelado, orégãos, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>18 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE PERÚ (PICADO) MALANDRINHA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, cenoura, orégãos, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>21 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, orégãos, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 12	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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS (DESFIADOS) COM BATATA E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de peixe, batata, couve coração, cenoura, cebola, água, alho, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>24 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE CARNE DE AVES (PICADO) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, peru, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, coentros, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>25 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 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

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>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLONHESA DE CARNE DE AVES (PICADA) E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, peru, massa esparguete, cenoura, courgette, tomate, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALABOTE (DESMIADO) COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, salsa, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE DE VACA E ERVILHAS 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, arroz, ervilhas, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>31 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 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	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira					
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.