

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE PERÚ (PICADO) MALANDRINHA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLOR 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	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>3 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESMIADO) COM BATATA E CENOURA COZIDAS ESMAGADAS 2, 4, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>4 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE COELHO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 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	Coelho, arroz, cenoura, couve penca, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>5 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE (DESMIADO) À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>6 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO PICADO COM ARROZ DE 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	Frango, arroz, cenoura, couve branca, salsa, cebola, água, 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>9 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) 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		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>10 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERÚ PICADO COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 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, cenoura, orégãos, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>11 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 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	Alabote, alho-francês, cenoura, orégãos, batata, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>12 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 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, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>13 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 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, arroz, cenoura, couve penca, tomilho, salsa, cebola, água, 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>16 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESMIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS 2, 4, 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, batata, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>17 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 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, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>18 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>19 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA ESTUFADA 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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	Perú, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>20 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 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	Alabote, arroz, cenoura, couve penca, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, 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>23 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 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	Massa aletria, pescada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>24 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA E CENOURA ESMAGADA 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 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, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>25 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PESCADA COZIDOS (DESFIADOS) COM ARROZ MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	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	Filetes de pescada, arroz, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>26 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	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	Frango, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>27 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS 2, 4, 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, batata, couve branca, cenoura, água, 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. AÍPO 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 30 de setembro	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS (PICADOS) COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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, massa aletria, cenoura, orégãos, alho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira					
Ingredientes					
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.