

<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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PANADOS DE PERÚ COM BATATA FRITA E ARROZ BRANCO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE</b> 12	<b>GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA</b> 7	<b>SUMO, PÃO DE FORMA COM FIAMBRE E BOLO DE</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, batata, arroz, ovo, pão ralado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	Gelado/Fruta da época	Sumo de fruta, pão de forma, fiambre, bolo de aniversário
<b>3ª Feira</b> <i>4 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA</b> 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b> 7	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, delícias do mar, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>5 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa cotovelos, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>6 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETE DE CAVALA À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, batata, couve coração, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>7 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE FRANGO E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel

**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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ MALANDRO DE ATUM, ERVILHAS E MILHO</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Arroz, atum, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>11 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA COZIDA</b> 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</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, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, couve de Bruxelas, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>12 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE PALOCO COM LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>5ª Feira</b> <i>13 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CHILI DE CARNE</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>14 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</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, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

**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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA</b> 3, 7, 9, 10	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>18 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>STROGONOFF DE PERU COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 12	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa espiral, cogumelos, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>19 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO COZIDO COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>20 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE PORCO ESTUFADA COM FAVAS E MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, favas, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>21 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ BRANCO</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

**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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>TOMATE E CENOURA RASPADA</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, esparguete, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>25 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA RUSSA</b> 2, 3, 4, 12, 14	<b>ALFACE</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>26 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFANAS COM ARROZ BRANCO</b> 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bifanas, arroz, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>5ª Feira</b> <i>27 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CALDEIRADA DE PEIXE</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</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, tintureira, alabote, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>28 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE FRANGO E LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

**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.