

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira <i>1 de maio</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>2 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal		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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>5 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 12, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 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	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira <i>6 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 12, 13	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, feijão preto, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>7 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>8 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	LOMBO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 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, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>9 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, tomate, arroz, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, fiambre

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>12 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS DE AVEIA 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais crunchy de aveia
3ª Feira <i>13 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE PICADA ESTUFADA COM LENTILHAS COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, massa espiral, lentilhas, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjeriço, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>14 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA À ESPANHOLA 2, 4, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE 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, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>15 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE PERÚ À SALSICHEIRO COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bife de peru, massa esparguete, salsichas, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>16 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>19 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E ARROZ PRIMAVERA 3, 7, 9, 10	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, courgette, cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>20 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA CONCHAS 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, massa conchas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, orégãos, tomilho, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>21 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 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, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>22 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À LAVRADOR COM LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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 vermelho, cenoura, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>23 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM MASSA LACINHOS E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa lacinhos, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjerição, tomilho, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>26 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ARROZ RECHEADO COM ATUM, OVO E LEGUMES 2, 3, 4, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, ovo, repolho, cenoura, tomate, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>27 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE DE AVES E LEGUMES 1, 3, 6, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>28 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 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 pelado, cebola, pimentão-doce, azeite, alho, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>29 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E MASSA MEADA 1, 3, 9, 10, 12	PEPINO E COUVE ROXA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 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, massa meada, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal	Pepino, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>30 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	POTAS À BORDALESA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, 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.