

| <b>Dia</b>                           | <b>Sopa</b>  | <b>Prato</b>   | <b>Salada</b>                           | <b>Sobremesa</b> | <b>Lanche</b>   |
|--------------------------------------|--|--|---|------------------|---|
| <b>2ª Feira</b><br><i>3 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>FEIJOADA À BRASILEIRA COM CARNE PICADA E ARROZ BRANCO</b><br>6, 9, 10, 12, 13                         | <b>COUVE BRANCA E CENOURA SALTEADOS</b> | <b>FRUTA</b>     | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12 |
| Ingredientes                         | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Carne picada, feijão preto, arroz branco, cenoura, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal | Couve branca, cenoura, azeite           | da época         | Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel                 |
| <b>3ª Feira</b><br><i>4 de março</i> |  | <b>FERIADO</b>   |   |                  |   |
| Ingredientes                         |  |  |   |                  |   |
| <b>4ª Feira</b><br><i>5 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b><br>2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14                                |   | <b>FRUTA</b>     | <b>LEITE COM CEREAIS</b><br>1, 7, 8   |
| Ingredientes                         | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Migas de paloco, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite |   | da época         | Leite, cereais tipo Corn Flakes   |
| <b>5ª Feira</b><br><i>6 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>TIRAS DE PERÚ ESTUFADAS COM ERVILHAS E CENOURA COM MASSA LAÇOS</b><br>1, 6, 9, 10                     | <b>ALFACE E COUVE ROXA</b><br>12        | <b>FRUTA</b>     | <b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b><br>1, 7                          |
| Ingredientes                         | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Perú, massa laços, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, sal                  | Alface, couve roxa, azeite, vinagre     | da época         | iogurte, aveia, fruta da época  |
| <b>6ª Feira</b><br><i>7 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO RASPADO</b><br>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14                 | <b>TOMATE</b><br>9, 10, 12              | <b>FRUTA</b>     | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b><br>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                                    | Tomate, azeite, vinagre, orégãos, 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.

| <b>Dia</b>                            | <b>Sopa</b>  | <b>Prato</b>   | <b>Salada</b>                            | <b>Sobremesa</b>                     | <b>Lanche</b>   |
|---------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|---|
| <b>2ª Feira</b><br><i>10 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO VERMELHO</b><br>2, 3, 4, 12, 14                         | <b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b><br>12    | <b>FRUTA</b>                         | <b>LEITE COM CEREAIS</b><br>1, 7, 8                                       |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Rissóis de peixe, arroz, tomate pelado, feijão-vermelho, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal | Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre | da época                             | Leite, cereais tipo Corn Flakes   |
| <b>3ª Feira</b><br><i>11 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>MASSA DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO</b><br>1, 3, 12   |  | <b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</b> | <b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12    |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Frango, massa cotovelos, couve repolho, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal                |  | Fruta da época/Gelatina em pó, água  | Iogurte, pão de mistura, queijo creme                                     |
| <b>4ª Feira</b><br><i>12 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES</b><br>2, 3, 4, 9, 10, 14   |  | <b>FRUTA</b>                         | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b><br>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, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal                      |  | da época                             | Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim                               |
| <b>5ª Feira</b><br><i>13 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>ARROZ À VALENCIANA</b><br>1, 6  | <b>TOMATE</b><br>9, 10, 12               | <b>FRUTA</b>                         | <b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b><br>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, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal             | Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal    | da época                             | Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel             |
| <b>6ª Feira</b><br><i>14 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>SALMÃO ESTUFADO COM MASSA ESPARGUETE E LEGUMES</b><br>1, 2, 3, 4, 9, 10, 14                           |  | <b>FRUTA</b>                         | <b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12      |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Massa esparguete, salmão, couve branca, cenoura, tomate, 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.

| <b>Dia</b>                            | <b>Sopa</b>  | <b>Prato</b>   | <b>Salada</b>                           | <b>Sobremesa</b> | <b>Lanche</b>   |
|---------------------------------------|--|--|---|------------------|---|
| <b>2ª Feira</b><br><i>17 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO</b><br>1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14                                      | <b>CENOURA RASPADA</b><br>12            | <b>FRUTA</b>     | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE</b><br>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, feijão branco, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal  | Cenoura, azeite, vinagre                | da época         | Leite, pão de mistura, fiambre  |
| <b>3ª Feira</b><br><i>18 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>MASSA À LAVRADOR E LEGUMES</b><br>1, 3, 6, 9, 10, 12, 13  |   | <b>FRUTA</b>     | <b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b><br>1, 7                          |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Carne de vaca, carne de porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal |   | da época         | logurte, aveia, fruta da época  |
| <b>4ª Feira</b><br><i>19 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>FILETE DE CAVALA COM BATATA COZIDA</b><br>2, 3, 4, 9, 10, 12, 14  | <b>BETERRABA E TOMATE</b><br>12         | <b>FRUTA</b>     | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b><br>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, água, azeite, sal  | Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal | da época         | Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel                 |
| <b>5ª Feira</b><br><i>20 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E ARROZ BRANCO</b><br>9, 10, 12  | <b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>               | <b>FRUTA</b>     | <b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12       |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Frango, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal  | Brócolos, azeite                        | da época         | logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel               |
| <b>6ª Feira</b><br><i>21 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>PALOCO À ESPANHOLA</b><br>2, 4, 9, 10, 14   | <b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>            | <b>FRUTA</b>     | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12  |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite  | Feijão-verde, azeite                    | 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><br><i>24 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b><br>2, 3, 4, 14   |                                      | <b>FRUTA</b>                   | <b>LEITE COM CEREAIS</b><br>1, 7, 8                                       |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal  |                                      | da época                       | Leite, cereais tipo Corn Flakes   |
| <b>3ª Feira</b><br><i>25 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>GUISADO DE PERÚ E CENOURA COM MASSA ESPIRAL</b><br>1, 3, 9, 10, 12  | <b>CENOURA E COUVE ROXA</b><br>12    | <b>FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM</b> | <b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12     |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Perú, massa espiral, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal   | Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre | Fruta da época/Pudim, leite    | Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel             |
| <b>4ª Feira</b><br><i>26 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA</b><br>1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14  | <b>ALFACE E TOMATE</b><br>12         | <b>FRUTA</b>                   | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12 |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Salmão, pescada, alabote, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal | Alface, tomate, azeite, vinagre      | da época                       | Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim                               |
| <b>5ª Feira</b><br><i>27 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>LOMBO DE PORCO ESTUFADO COM BATATA ASSADA</b><br>5, 6, 9, 10, 12  | <b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>         | <b>FRUTA</b>                   | <b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12    |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Lombo de porco, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal   | Couve-flor, azeite                   | da época                       | Iogurte, pão de mistura, queijo creme                                     |
| <b>6ª Feira</b><br><i>28 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br>9, 12  | <b>OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE</b><br>1, 3, 7, 9, 10  | <b>BETERRABA E CENOURA</b><br>12     | <b>FRUTA</b>                   | <b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM CREME</b><br>1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12       |
| Ingredientes                          | Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, | Ovos pasteurizados, leite, massa esparguete, queijo, cogumelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal                                  | Beterraba, cenoura, azeite, vinagre  | da época                       | Fruta, pão de mistura, creme vegetal                                      |

**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><br><i>31 de março</i> | <b>SOPA DE LEGUMES</b><br><br>9, 12  | <b>ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO COZIDO RASPADO E ARROZ BRANCO</b><br><br>2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14 | <b>TOMATE</b><br><br>9, 10, 12        | <b>FRUTA</b><br><br>da época | <b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b><br><br>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, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal   | Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal |                              | Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel                     |
| <b>3ª Feira</b>                       |  |  |                                       |                              |   |
| Ingredientes                          |  |  |                                       |                              |   |
| <b>4ª Feira</b>                       |  |  |                                       |                              |   |
| Ingredientes                          |  |  |                                       |                              |   |
| <b>5ª Feira</b>                       |  |  |                                       |                              |   |
| Ingredientes                          |  |  |                                       |                              |   |
| <b>6ª Feira</b>                       |  |  |                                       |                              |   |
| 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.**