

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>4 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVO ENVOLTO COM ERVILHAS E ARROZ DE CENOURA 3, 7, 9, 10	TOMATE 9, 10, 12	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, ervilhas, arroz, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>5 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE SALMÃO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa espiral, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, tomilho, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>6 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO À JARDINEIRA 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE 12	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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, azeite, manjerição, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>7 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO E COUVE PENCA MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de pescada, ovo, farinha, arroz, feijão-vermelho, couve penca, cebola, tomate, água, azeite, salsa, orégãos, óleo, sal		da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>8 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E PEPINO 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,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, orégãos, tomilho, sal	Cenoura, pepino, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>11 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ROJÕES COM BATATA FRITA AOS CUBOS E ARROZ BRANCO 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA	SUMO, PÃO DE FORMA COM FIAMBRE E 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,	Carne de porco, batata pré-frita, arroz, cebola, cenoura, salsa, alho, louro, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Sumo, pão de forma, fiambre, castanhas
3ª Feira <i>12 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E TOMATE 12	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,	Medalhões de peixe, tomate, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, cebola, água, azeite, pimento, salsa, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>13 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM CARNE DE AVES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, tomilho, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>14 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETE DE CAVALA COM SALADA DO MAR 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 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,	Filete de cavala, ovo, delícias do mar, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, coentros, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>15 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10, 12	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,	Perú, massa cotovelos, ananás, cenoura, cebola, água, azeite, manjerição, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>18 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>19 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERÚ COM MASSA LACINHOS 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Perú, massa lacinhos, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, pimentão-doce, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>20 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM TODOS 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, louro, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>21 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, salsa, tomilho, sal		da época	logurte, pão de mistura, fiambre
6ª Feira <i>22 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CALDEIRADA DE PEIXE 2, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E BETERRABA 12	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,	Tintureira, pescada, alabote, tomate, batata, cenoura, cebola, água, azeite, pimentos, salsa, coentros, alho, sal	Alface, beterraba, azeite, vinagre	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>25 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA TRICOLOR 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	CENOURA RASPADA E COUVE-ROXA 12	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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Hambúrguer de frango e peru, massa tricolor, cenoura, cebola, orégãos, água, azeite, sal	Cenoura, couve-roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>26 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		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,	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate, cebola, azeite, alho, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>27 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10	TOMATE E PEPINO 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, pimentão-doce, louro, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>28 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE ATUM, ERVILHAS E COGUMELOS 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA DA ÉPOCA OU LEITE CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	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,	Massa esparguete, atum, cogumelos, cenoura, tomate, cebola, água, azeite, manjeriçã, sal	Feijão-verde, azeite	Fruta da época/Leite, gemas de ovo pasteurizada, amido	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>29 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PANADOS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	COUVE-FLORES SALTEADA	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,	Panados de frango, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	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 SÊSAMO e produtos à base de sementes sêsamo; 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.