

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA 12	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, manjeriço, tomilho, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>3 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	SALADA DE PESCADA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 14	ALFACE 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,	Pescada, batata, cenoura, ovo, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>4 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM FIAMBRE E ARROZ COLORIDO 3, 5, 6, 7, 9, 10	TOMATE 9, 10, 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,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>5 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 14	ALFACE E PEPINO 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Paloco, batata, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>6 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 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,	Frango, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, 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>9 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO BRANCO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14	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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão branco, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>10 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM COGUMELOS E MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 9, 10, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Perú, cogumelos, massa espiral, limão, coentros, cebola, água, azeite, alho, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>11 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MARUCA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	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,	Maruca, batata, tomate pelado, cebola, pimentão-doce, azeite, alho, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, fiambre
5ª Feira <i>12 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, manjerição, coentros, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, aveia, fruta da época
6ª Feira <i>13 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E OVO RASPADO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	CENOURA RASPADA E PEPINO 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	Cenoura, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes

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 COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira <i>17 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE COM LEGUMES 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, arroz, cenoura, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>18 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, cebola, orégãos, cenoura, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>19 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PERNA DE PERÚ ASSADA COM BATATA ASSADA 12	CENOURA RASPADA E ALFACE 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,	Perú, batata, cenoura, cebola, água, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>20 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	LULAS ESTUFADAS COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 9, 10, 14	TOMATE 9, 10, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Argolas de lula, arroz, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, tomilho, orégãos, alho, limão, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, 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>23 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE ATUM E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa meada, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>24 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	VITELA À JARDINEIRA 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Vitela, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>25 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FILETES DE PESCADA FRITOS COM ARROZ DE TOMATE 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	TOMATE E PEPINO 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,	Filetes de pescada, ovo, farinha, arroz, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>26 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	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,	Hambúrguer de frango e peru, massa cotovelos, cenoura, manjerição, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, aveia, fruta da época
6ª Feira <i>27 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, 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>30 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ANANÁS E MASSA LAÇOS 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa laços, ananás, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
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.