

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira <i>1 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 12	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>2 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADA) COM BATATA COZIDA ESMAGADA 2, 4, 14	COUVE-FLORES COZIDA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>3 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO COM LEGUMES 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, cenoura, brócolos, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>4 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, batata, couve coração, cenoura, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

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>7 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, alabote, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>8 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERÚ (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3	COUVE-FLORES COZIDAS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>9 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA ESMAGADA 2, 4, 14	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>10 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE COELHO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 12	BRÓCOLOS COZIDOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, arroz, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	logurte, aveia, fruta da época Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
6ª Feira <i>11 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pão bijou, água, couve branca, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

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>14 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	GEMAS MEXIDAS COM ARROZ DE CENOURA MALANDRINHO 3	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Gemas de ovo pasteurizadas, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>15 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 12	BRÓCOLOS COZIDOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>16 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, nabo, couve coração, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>17 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 12	COUVE-FLORES E CENOURA SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, cenoura, água, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>18 de abril</i>		FERIADO			
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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>21 de abril</i>		ENCERRADO			
Ingredientes					
3ª Feira <i>22 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 14	BRÓCOLOS COZIDOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>23 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE CARNES (PICADAS) E LEGUMES (DESFIADOS) 1, 3, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, peru, massa aletria, couve branca, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>24 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) MALANDRINHO 2, 4, 14	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, alabote, pescada, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>25 de abril</i>		FERIADO			
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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>28 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>29 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PESCADA (DESFIADA) E LEGUMES (DESFIADOS) MALANDRINHO 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, couve penca, cenoura, cebola, salsa, alho, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>30 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA RALADA 12	BRÓCOLOS COZIDOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
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. AÍPO 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.