

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>3 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE PERÚ GRELHADO (PICADO) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		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	Perú, arroz, cenoura, couve branca, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>4 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS (DESFIADOS) COM ARROZ MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 12, 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	Medalhões de pescada, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>5 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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	Coelho, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>6 de fevereiro</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, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>7 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHA 1, 3, 12		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	Frango, massa aletria, cenoura, couve branca, cebola, 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>10 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ MALANDRO DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14	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	Arroz, pescada, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>11 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE FRANGO (PICADO) COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	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	Frango, batata, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>12 de fevereiro</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 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, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>13 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PERU (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>14 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 14	COUVE-FLORES COZIDAS	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, batata, cenoura, brócolos, água, azeite	Couve-flor, 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>17 de fevereiro</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 MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>18 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERÚ ESTUFADOS (PICADOS) COM MASSA ALETRIA 1, 3	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	Perú, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>19 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA COZIDA ESMAGADA 2, 4, 14	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	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 branca, cenoura, água, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>20 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 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, massa aletria, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>21 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) MALANDRINHO 2, 4, 14	COUVE-FLOR COZIDA	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, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, 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>24 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE PERÚ (PICADO) MALANDRINHA 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS COZIDOS	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	Perú, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>25 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) 2, 4, 14	COUVE-FLORES COZIDA	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, cenoura, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>26 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ DE FEIJÃO-VERDE MALANDRINHO 9, 10, 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	Coelho, arroz, cebola, feijão-verde, cenoura, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>27 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESMIADO) COM BATATA ESMAGADA 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, alabote, batata, cenoura, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>28 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		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	Frango, massa aletria, couve branca, cenoura, orégãos, cebola, 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.