

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>3ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>1 de janeiro</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b> <i>2 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA</b>  1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>6ª Feira</b> <i>3 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) MALANDRINHO</b>  2, 4, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b>  1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, arroz, cenoura, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>6 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Arroz, pescada, couve branca, cenoura, tomate, manjeriçao, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>7 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA</b> 1, 3, 12	<b>COUVE CORAÇÃO E CENOURA EM JULIANA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 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, cebola, água, azeite	Couve coração, cenoura, água, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>4ª Feira</b> <i>8 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PESCADA NO FORNO (DESFIADOS) COM BATATA COZIDA</b> 2, 4, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Filetes de pescada, batata, cenoura, salsa, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>9 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS (PICADOS) COM ARROZ DE CENOURA MALANDRINHO</b> 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>6ª Feira</b> <i>10 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, farinha de mandioca, cenoura, couve-flor, cebola, água, alho, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>13 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 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 marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>14 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS</b> 2, 4, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, brócolos, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>4ª Feira</b> <i>15 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PERÚ (PICADO) MALANDRINHO</b> 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, arroz, cenoura, salsa, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>16 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM BATATA ESTUFADA</b> 2, 4, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cebola, azeite, alho	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>6ª Feira</b> <i>17 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO</b> 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Brócolos, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>20 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b>  2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  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
<b>3ª Feira</b> <i>21 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>ENSOPADO DE PERÚ (PICADO) COM BATATA COZIDA</b>  9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, batata, cenoura, orégãos, tomate pelado, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>4ª Feira</b> <i>22 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO</b>  2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b>  1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>23 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA</b>  1, 3, 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>6ª Feira</b> <i>24 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>PESCADA (DESFIADA) À ESPANHOLA</b>  2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>27 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE PERÚ (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>28 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7/1, 5, 7, 8
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/logurte natural, creme de
<b>4ª Feira</b> <i>29 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA ALETRIA DE PERÚ (PICADO) MALANDRINHA</b> 1, 3, 12	<b>COUVE BRANCA E CENOURA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
<b>5ª Feira</b> <i>30 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS</b> 2, 4, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, brócolos, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
<b>6ª Feira</b> <i>31 de janeiro</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COXA DE FRANGO ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ DE BRÓCOLOS</b> 5, 6, 9, 10, 12		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, brócolos, cenoura, tomilho, 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.