

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSADA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>3 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE E FRUTA 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, brócolos, cenoura, cebola, água, azeite		Gelado ou fruta da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>4 de junho</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 DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
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 de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>5 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE E FRUTA 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa aletria, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>6 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE ESTUFADO (DESFIADO) COM ARROZ DE BRÓCOLOS MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 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	Abrótea, pescada, alabote, tomate, arroz, brócolos, cenoura, orégãos, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>9 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE FEIJÃO-VERDE E CENOURA MALANDRINHO 3, 9, 10		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, arroz, cenoura, feijão-verde, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>10 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>11 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE AVES (PICADA) MALANDRINHO 6, 7, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>12 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADA) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14	CENOURA COZIDA RASPADA 12	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE E FRUTA 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, ovo, couve coração, alho, cebola, água, azeite	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>13 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLORES E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS	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, louro, orégãos, cebola, água, azeite	Couve-flor, couve de bruxelas, 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>16 de junho</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, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>17 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE FRANGO (PICADO) COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE E FRUTA 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>18 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 5, 6, 14	BRÓCOLOS E CENOURA BABY SALTEADOS	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, cebola, azeite, alho	Brócolos, cenoura baby, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>19 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>20 de junho</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 MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Coelho, pão bijou, água, alho-francês, 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>23 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 14	COUVE-FLORES SALTEADAS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, batata, cenoura, brócolos, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>24 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>25 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE NO FORNO (DESMIADOS) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 4, 9, 10, 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, arroz, couve penca, cenoura, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>26 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE PERÚ ESTUFADA (PICADA) COM BATATA ESTUFADA 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE E FRUTA 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, batata, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>27 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PEIXE (DESMIADO) COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 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	Medalhões de peixe, massa aletria, couve branca, cenoura, batata, 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>30 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE PERÚ (PICADO) MALANDRINHA 1, 3, 12	FEIJÃO-VERDE E CENOURA SALTEADOS	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, cebola, água, azeite	Feijão-verde, cenoura, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
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.