

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>4 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PERÚ (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	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
3ª Feira <i>5 de novembro</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, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, farinha de mandioca, couve penca, cenoura, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>6 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA E CENOURA 12	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, batata, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>7 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 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	Filetes de pescada, arroz, cenoura, couve penca, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>8 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3	BRÓCOLOS 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	Coelho, massa aletria, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>11 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA RALADA 12	COUVE-FLOR 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	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>12 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS (PICADO) COM ARROZ DE CENOURA MALANDRINHO 2, 4, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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, tomate, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>13 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE CARNE DE AVES (PICADA) E LEGUMES 1, 3, 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	Frango, peru, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>14 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS 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, feijão-verde, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>15 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS (PICADOS) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	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	Bifinhos de peru, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, 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>18 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 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	Pescada, alabote, pão bijou, água, cenoura, couve penca, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>19 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERÚ (PICADO) COM MASSA LACINHOS 1, 3, 9, 10	BRÓCOLOS SALTEADOS	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, orégãos	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>20 de novembro</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>21 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) COM LEGUMES MALANDRINHO 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, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>22 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CALDEIRADA DE PEIXE (DESFIADO) 2, 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, batata, tomate, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, 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>25 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERÚ ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 12	BRÓCOLOS 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	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>26 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 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, cenoura, couve penca, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
4ª Feira <i>27 de novembro</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>28 de novembro</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, 7/1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água/logurte natural, creme de
6ª Feira <i>29 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 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	Frango, 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.