

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>3 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</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, arroz, cenoura, couve penca, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>4 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>JARDINEIRA DE CARNE DE VACA (PICADA)</b> 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, salsa, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>5 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>TOMATADA DE PEIXE (DESFIADO) COM ARROZ DE FEIJÃO MALANDRINHO</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tintureira, tomate, arroz, cenoura, feijão branco, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
<b>5ª Feira</b> <i>6 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>7 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA COZIDA (DESFIADA) COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</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, ovo, batata, cenoura, couve coração, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>10 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVO MEXIDO COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 7, 9, 10	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</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	Ovos pasteurizados, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>11 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
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	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>12 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE SALMÃO NO FORNO (DESFIADOS) COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE</b> 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, arroz, ervilhas, cenoura, manjerição, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
<b>5ª Feira</b> <i>13 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA ALETRIA DE FRANGO E PERU (PICADOS) COM LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10, 12		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, peru, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>14 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</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

**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>17 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 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
<b>3ª Feira</b> <i>18 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PEIXE NO FORNO (DESFIADOS) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Filetes de peixe, arroz, cenoura, couve penca, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>19 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, massa aletria, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
<b>5ª Feira</b> <i>20 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, orégãos, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>21 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO</b> 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, cenoura, salsa, 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>24 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PEIXE (DESMIADO) COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 12, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</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, alabote, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>25 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFE DE PERÚ GRELHADO (PICADO) COM ARROZ BRANCO MALANDRINHO</b> 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, arroz, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>26 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE</b> 1, 6, 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 infantil de cereais sem adição de açúcar, água
<b>5ª Feira</b> <i>27 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA</b> 12	<b>COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Coelho, batata, cenoura, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>28 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA (DESMIADA) COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, arroz, cenoura, brócolos, tomate, 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.