

<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 MALANDRINHO DE ATUM, MILHO E ERVILHAS</b>  2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>  Brócolos, azeite	<b>FRUTA</b>  da época	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b>  1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12  Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>Ingredientes</b>	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal			
<b>3ª Feira</b> <i>4 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>JARDINEIRA DE CARNE DE VACA</b>  9, 10, 12	<b>ALFACE E TOMATE</b>  12  Alface, tomate, azeite, vinagre	<b>FRUTA</b>  da época	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b>  1, 7  iogurte, aveia, fruta da época
<b>Ingredientes</b>	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, sal			
<b>4ª Feira</b> <i>5 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJÃO MALANDRINHO</b>  2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>CENOURA RASPADA E PEPINO</b>  12  Cenoura, pepino, azeite, vinagre	<b>FRUTA</b>  da época	<b>LEITE COM CEREAIS</b>  1, 7, 8  Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>Ingredientes</b>	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, sal			
<b>5ª Feira</b> <i>6 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>FRANGO À SALSICHEIRO E MASSA ESPIRAL</b>  1, 3, 5, 6, 7, 9, 10	<b>BETERRABA E TOMATE</b>  12  Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	<b>FRUTA</b>  da época	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b>  1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12  iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>Ingredientes</b>	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, salsichas, massa espiral, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjerição, cebola, água, azeite, sal			
<b>6ª Feira</b> <i>7 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b>  2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>  da época	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b>  1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12  Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>Ingredientes</b>	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal			

**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 ENVOLTO COM QUEIJO E MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 7, 9, 10	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, queijo, leite, massa cotovelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>11 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ROJÕES COM BATATA FRITA E ARROZ BRANCO</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</b>	<b>SUMO, CASTANHAS E BICO DE PATO COM</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata, arroz, cebola, cenoura, salsa, alho, louro, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Sumo de fruta, castanhas, bico de pato, fiambre
<b>4ª Feira</b> <i>12 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE SALMÃO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, arroz, ervilhas, cenoura, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>13 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE FRANGO E PERU COM LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>14 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

**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>HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>18 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO E LEGUMES MALANDRINHO</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de peixe, arroz, feijão branco, cenoura, couve penca, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>19 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>20 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE CAVALA EM CONSERVA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE E CENOURA SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, batata, tomilho, alho, água, azeite, sal	Feijão-verde, cenoura, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>21 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO DE CARIL COM ARROZ DE CENOURA</b> 9, 10, 12	<b>ALFACE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, cenoura, caril, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

**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>ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>25 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>26 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE PALOCO COM LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa esparguete, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>27 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PÁ DE PORCO ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 9, 10, 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pá de porco, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>28 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 14		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, brócolos, tomate, cebola, água, azeite, sal		da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

**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.