

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>3 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>4 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE DE VACA (PICADA) 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, salsa, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª 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 INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>6 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriçã, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>7 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESFIADA) COM BATATA ESMAGADA E LEGUMES 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, 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>10 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE ESTUFADO (DESMIADO) COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 2, 3, 4, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>11 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	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 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	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>12 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO 2, 4, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>13 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE FRANGO E PERU (PICADOS) COM LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, peru, massa aletria, couve branca, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>14 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, 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>17 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 INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>18 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE NO FORNO (DESFIADOS) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
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/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>19 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PERU (PICADO) E LEGUMES 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>20 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
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/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>21 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
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 infantil sem adição de açúcar não láctea, 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>24 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>25 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE PERÚ GRELHADO (PICADO) COM ARROZ BRANCO MALANDRINHO 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
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/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>26 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>27 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA 12	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, batata, cenoura, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>28 de novembro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, brócolos, tomate, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, 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.