

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA 2, 4, 14	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	Pescada, batata, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>2 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PERU (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	Peru, 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,
6ª Feira <i>3 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) 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, farinha de mandioca, cenoura, courgette, 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>6 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E CENOURA MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 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, salsa, tomilho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>7 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PERU (PICADO) E LEGUMES 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	Peru, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>8 de outubro</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 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, brócolos, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>9 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 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, arroz, couve coração, cenoura, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>10 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		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>13 de outubro</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>14 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>15 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, massa aletria, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>16 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 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, cenoura, brócolos, água, azeite			Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>17 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 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	Frango, arroz, cenoura, couve coração, manjeriçao, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>20 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO (PICADO) COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 9, 10, 12	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	Coelho, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>21 de outubro</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, alho-francês, cenoura, orégãos, batata, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>22 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PERU (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	Peru, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>23 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>24 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 5, 6, 9, 10	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	Frango, batata, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite	Couve-flor, 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>27 de outubro</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>28 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>29 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>30 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 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	Filetes de pescada, arroz, cenoura, brócolos, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>31 de outubro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 12	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	Frango, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, 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.