

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira <i>1 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>2 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO LASCADO COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 12, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>3 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE FRANGO COM ARROZ BRANCO 1, 6, 7, 8, 12	ALFACE E COUVE ROXA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, tomate pelado, cogumelos, cenoura, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>4 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À BRÁS 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA E ALFACE 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, óleo	Cenoura raspada, alface, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel

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>7 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 9, 12	SALADA DE FILETE DE CAVALA E OVO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>8 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR DE CARNE DE AVES E LEGUMES 1, 3, 6, 12, 13		FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>9 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>10 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO SALTEADA COM ARROZ BRANCO 5, 6, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 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 porco, arroz, cebola, cenoura, pimentão-doce, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>11 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE ATUM E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa espiral, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>14 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM FIAMBRE E ARROZ PRIMAVERA 3, 6, 7, 9, 10	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, milho, feijão-verde, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>15 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA LAÇOS 1, 3, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Perú, massa laços, ananás, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, manjerição, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>16 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, nabo, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>17 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM ARROZ BRANCO 12	CENOURA BABY E COUVE DE BRUXELAS SALTEADA 12	FRUTA	SUMO E FOLAR DE PÁSCOA 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, arroz, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Cenoura baby, couve de Bruxelas, vinagre, sal	da época	Sumo de fruta, folar de Páscoa
6ª Feira <i>18 de abril</i>		FERIADO			
Ingredientes					

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>21 de abril</i>		ENCERRADO			
Ingredientes					
3ª Feira <i>22 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	EMPADÃO DE ATUM COM OVO E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo
4ª Feira <i>23 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	VITELA COM ESPARGUETE E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa esparguete, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>24 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 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, arroz, feijão-vermelho, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>25 de abril</i>		FERIADO			
Ingredientes					

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>28 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BOLONHESA DE CARNE COM MASSA TAGLIATELLE SALTEADA 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa tagliatelle, tomate pelado, orégãos, cebola, courgette, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>29 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE PALOCO E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, arroz, couve penca, cenoura, tomate pelado, pimento, cebola, salsa, alho, água, azeite		da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>30 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira					
Ingredientes					
6ª Feira					
Ingredientes					

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.