

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	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,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, ervilhas, salsa, cebola, alho, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>3 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA COM BATATA COZIDA 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	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, batata, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>4 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES 2, 4, 9, 10, 12, 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, tomate, arroz, couve branca, cenoura, orégãos, manjeriçõ, tomilho, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>5 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE FRANGO E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		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,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, repolho, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>6 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALADA DE SALMÃO, OVO COZIDO E LEGUMES 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, brócolos, água, azeite, sal		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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>9 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM COGUMELOS E MASSA TRICOLOR 1, 3, 7, 9, 10, 12	BETERRABA 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,	Ovos pasteurizados, leite, cogumelos, massa tricolor, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>10 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETE DE CAVALA COM SALADA DE OVO COZIDO, GRÃO-DE-BICO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		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,	Filete de cavala, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>11 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE 6, 9, 10, 12, 13	COUVE-FLORES SALTEADA	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,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>12 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	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, feijão,	Migas de paloco, massa macarrão, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, manjerição, cebola, água, azeite		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>13 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	BIFE DE FRANGO À SALSICHEIRO COM ARROZ BRANCO 1, 6, 7, 12	CENOURA RASPADA E ALFACE 12	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,	Bife de frango, salsichas, arroz, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época	Fruta, 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>16 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ROLO DE CARNE MISTO ASSADO COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Rolo de carne, massa espiral, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>17 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	EMPADÃO DE ATUM E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14	ALFACE 12	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,	Atum, ovo, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>18 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À LAVRADOR DE CARNE DE AVES COM LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, peru, arroz, feijão vermelho, cenoura, couve branca, coentros, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>19 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À BRÁS 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, noz-moscada, cebola, água, azeite, óleo, sal	Feijão-verde, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>20 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	STROGONOFF DE PERÚ COM MASSA COTOVELO 1, 3, 7, 9, 10, 12	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CHOCOLATE, BOLO REI E BOLACHAS 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,	Perú, massa cotovelos, cenoura, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, chocolate, bolo rei, bolachas

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>23 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BOLONHESA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	CENOURA 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,	Atum, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>24 de dezembro</i>		ENCERRADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>25 de dezembro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
5ª Feira <i>26 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	ALFACE 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	Fruta da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>27 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	POTAS ESTUFADAS COM ARROZ DE BRÓCOLOS MALANDRINHO 2, 4, 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,	Potas, arroz, brócolos, tomate, pimento, cebola, azeite, alho, 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>30 de dezembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>31 de dezembro</i>		ENCERRADO			
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
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.