

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>3 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PANADOS DE PERÚ COM BATATA FRITA E ARROZ BRANCO 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13	ALFACE 12	GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA 7	SUMO, PÃO DE FORMA COM FIAMBRE E BOLO DE 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, batata, arroz, ovo, pão ralado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	Gelado/Fruta da época	Sumo de fruta, pão de forma, fiambre, bolo de aniversário
3ª Feira <i>4 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA 7	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, delícias do mar, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>5 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA COTOVELOS 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	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 cotovelos, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>6 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FILETE DE CAVALA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	CENOURA RASPADA 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Filete de cavala, ovo, batata, couve coração, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>7 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE FRANGO E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		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, água,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		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>10 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ MALANDRO DE ATUM, ERVILHAS E MILHO 2, 4, 9, 10, 14	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Arroz, atum, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>11 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE FRANGO COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	COUVE-FLORES E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS	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, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, couve de Bruxelas, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>12 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 14		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, feijão,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>13 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE 6, 9, 10, 12, 13	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>14 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA	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,	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	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>17 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM CENOURA E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA 3, 7, 9, 10	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>18 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE PERU COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 12	ALFACE E TOMATE 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,	Perú, massa espiral, cogumelos, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>19 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COZIDO 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>20 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM FAVAS E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE 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,	Carne de porco, favas, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>21 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BETERRABA E CENOURA 12	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,	Bolinhos de bacalhau, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Beterraba, cenoura, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>24 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE E CENOURA RASPADA 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,	Almôndegas de frango e peru, esparguete, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>25 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 12, 14	ALFACE 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	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,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>26 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM ARROZ BRANCO 9, 10, 12	CENOURA RASPADA 12	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, feijão,	Bifanas, arroz, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>27 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CALDEIRADA DE PEIXE 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Pescada, tintureira, alabote, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>28 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE FRANGO E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, 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.