

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de janeiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
5ª Feira <i>2 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE PICADA ESTUFADA COM ERVILHAS E CENOURA E MASSA ESPIRAL SALTEADA 1, 3, 9, 10, 12	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, massa espiral, ervilhas, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>3 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE PEIXE COM ARROZ BRANCO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	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,	Alabote, pescada, abrótea, delícias do mar, feijão branco, arroz, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	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>6 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CALAMARES COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, arroz, tomate pelado, repolho, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>7 de janeiro</i>	CALDO VERDE 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Carne de porco, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve penca, cenoura, tomate pelado, manjeriçã, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>8 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FILETES DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ENSALSADA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 14	CENOURA RASPADA 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,	Filetes de pescada, ovo, batata, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>9 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	BETERRABA E TOMATE 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, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>10 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	LASANHA DE ATUM E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14	ALFACE 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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa, atum, cogumelos, cenoura, molho béchamel, alho francês, tomate, orégãos, tomilho, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim

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 janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	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,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>14 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETE DE CAVALA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14		FRUTA DA ÉPOCA OU MOUSSE 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,	Filetes de cavala, batata, ovo, couve coração, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		Fruta da época/mousse de morango, leite	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>15 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE AVES GRATINADO COM QUEIJO NO FORNO 7, 12	CENOURA E COUVE ROXA 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,	Frango, peru, arroz, queijo ralado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>16 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 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,	Pescada, batata, tomate pelado, cebola, pimentão-doce, azeite, alho, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>17 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA À PRIMAVERIL COM ARROZ BRANCO 9, 10, 12	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,	Carne de vaca, arroz, manjeriço, salsa, tomate, cebola, cenoura, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, 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>20 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		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,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, manjeriçao, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>21 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE PERÚ COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 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, batata, cenoura, orégãos, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>22 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E COUVE PENCA 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, couve penca, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>23 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM FAVAS E MASSA TAGLIATELLE 6, 9, 10, 12, 13	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 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, massa tagliatelle, cenoura, tomate pelado, manjeriçao, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	logurte, pão de mistura, fiambre
6ª Feira <i>24 de janeiro</i>	CANJA DE GALINHA 1, 3	TINTUREIRA À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E COUVE ROXA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Frango, ovo, massa pevide, cenoura, água, azeite, sal	Tintureira, batata, tomate, cenoura, salsa, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, 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>27 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM COURGETTE E MASSA LACINHOS 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Ovos pasteurizados, courgette, leite, massa lacinhos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>28 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA GRATINADA COM BATATA E LEGUMES 1, 2, 4, 7, 9, 10, 12, 14		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,	Pescada, batata, molho béchamel, couve coração, cenoura, noz moscada, cebola, água, alho, azeite, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>29 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE CARNE E LEGUMES À REGIONAL 1, 3, 9, 10, 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, água,	Carne de vaca, massa cotovelos, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>30 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE SALMÃO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Salmão, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>31 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	COXA DE FRANGO ASSADA COM ARROZ DE BRÓCOLOS 5, 6, 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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, brócolos, cenoura, tomilho, pimentão-doce, 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.