

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA PENNE COM 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 penne, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>3 de junho</i>		PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE 12	GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA	BICO DE PATO E SUMO DE FRUTA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes		Frango, arroz, batata frita, ovo, pão ralado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	Gelado ou fruta da época	Bico de pato, sumo de fruta
4ª Feira <i>4 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 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,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>5 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LENTILHAS 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 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,	Carne de vaca, esparguete, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, aveia, fruta da época
6ª Feira <i>6 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE BRÓCOLOS 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,	Abrótea, pescada, alabote, tomate, arroz, brócolos, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, 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 junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ ALEGRE 3, 5, 6, 7, 9, 10	TOMATE E PEPINO 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, feijão-verde, orégãos, manjerição, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>10 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>11 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE AVES NO FORNO 6, 7, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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,	Frango, peru, arroz, queijo mozzarella, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>12 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14	CENOURA RASPADA 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,	Paloco, batata, ovo, couve coração, alho, cebola, água, azeite	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>13 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLOR E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS	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 porco, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, couve de bruxelas, azeite	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>16 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 14	ALFACE E TOMATE 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira <i>17 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA À LAVRADOR DE FRANGO COM 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,	Frango, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>18 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 14	BRÓCOLOS E CENOURA BABY SALTEADOS	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,	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, pimentão-doce, alho, sal	Brócolos, cenoura baby, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>19 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>20 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO 1, 3, 5, 6, 7, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Croquetes de carne, arroz, feijão-vermelho, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes

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 junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO, BATATA E CENOURA 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14	ALFACE E PEPINO 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Atum, ovo, feijão-frade, batata, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira <i>24 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>25 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, arroz, couve penca, cenoura, orégãos, manjeriçom, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>26 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PERNA DE PERÚ ESTUFADA COM BATATA ASSADA 12	BETERRABA E CENOURA 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,	Perú, batata, tomate pelado, alho, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>27 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PEIXE COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Medalhões de peixe, delícias do mar, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, 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>30 de junho</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	MACEDÓNIA DE LEGUMES 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	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira					
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.