

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>3ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b> <i>1 de maio</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>6ª Feira</b> <i>2 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO</b>  1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b>  1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate, salsa, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>5 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 12, 14	<b>BETERRABA E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 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	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>3ª Feira</b> <i>6 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO</b> 6, 12, 13	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, arroz, feijão preto, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>7 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE PALOCO COM LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>8 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>LOMBO ESTUFADO COM BATATA ASSADA</b> 5, 6	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 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, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>9 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE CENOURA</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, tomate, arroz, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, fiambre

**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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>12 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS DE AVEIA</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais crunchy de aveia
<b>3ª Feira</b> <i>13 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE PICADA ESTUFADA COM LENTILHAS COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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 espiral, lentilhas, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjerição, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>14 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA À ESPANHOLA</b> 2, 4, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA DA ÉPOCA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b> 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, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>5ª Feira</b> <i>15 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFE DE PERÚ À SALSICHEIRO COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 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 peru, massa esparguete, salsichas, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>16 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETES DE CAVALA À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>19 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E ARROZ PRIMAVERA</b> 3, 7, 9, 10	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, courgette, cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>20 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA CONCHAS</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Almôndegas de frango e peru, massa conchas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, orégãos, tomilho, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>21 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>22 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ À LAVRADOR COM LEGUMES</b> 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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 vermelho, cenoura, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>23 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALMÃO COM MASSA LACINHOS E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa lacinhos, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjeriço, tomilho, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>26 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ RECHEADO COM ATUM, OVO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, ovo, repolho, cenoura, tomate, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>27 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE CARNE DE AVES E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 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, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>28 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 14	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 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, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>29 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE PORCO ESTUFADA COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E MASSA MEADA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>PEPINO E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 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, massa meada, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal	Pepino, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>30 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>POTAS À BORDALESA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, 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.