

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>3 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA À BRASILEIRA COM CARNE PICADA E ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13	COUVE BRANCA E CENOURA 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne picada, feijão preto, arroz branco, cenoura, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>4 de março</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>5 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>6 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	TIRAS DE PERÚ ESTUFADAS COM ERVILHAS E CENOURA COM MASSA LAÇOS 1, 6, 9, 10	ALFACE E COUVE ROXA 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 laços, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, fruta da época
6ª Feira <i>7 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO RASPADO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE 9, 10, 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,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, 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>10 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE TOMATE E FEIJÃO VERMELHO 2, 3, 4, 12, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Rissóis de peixe, arroz, tomate pelado, feijão-vermelho, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>11 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO 1, 3, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, massa cotovelos, couve repolho, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>12 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES 2, 3, 4, 9, 10, 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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>13 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À VALENCIANA 1, 6	TOMATE 9, 10, 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 vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>14 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO ESTUFADO COM MASSA ESPARGUETE E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 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,	Massa esparguete, salmão, couve branca, cenoura, tomate, 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>17 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, feijão branco, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, fiambre
3ª Feira <i>18 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR E 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, carne de porco, 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>19 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETE DE CAVALA COM BATATA COZIDA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E TOMATE 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,	Filete de cavala, batata, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>20 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM CENOURA E ERVILHAS E ARROZ BRANCO 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Frango, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>21 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Feijão-verde, 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>24 de março</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>25 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	GUISADO DE PERÚ E CENOURA COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM	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, massa espiral, tomate, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Pudim, leite	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>26 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 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,	Salmão, pescada, alabote, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>27 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	LOMBO DE PORCO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10, 12	COUVE-FLOR SALTEADA	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,	Lombo de porco, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>28 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E COGUMELOS E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 7, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	FRUTA 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,	Ovos pasteurizados, leite, massa esparguete, queijo, cogumelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Fruta, pão de mistura, creme vegetal

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>31 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO COZIDO RASPADO E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE 9, 10, 12	FRUTA da época	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,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal		Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
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.