

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>4 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>OVO ENVOLTO COM ERVILHAS E ARROZ DE CENOURA</b> 3, 7, 9, 10	<b>TOMATE</b> 9, 10, 12	<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, ervilhas, arroz, cenoura, cebola, água, azeite, orégãos, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>5 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE SALMÃO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</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,	Salmão, massa espiral, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, tomilho, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água	logurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>6 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO À JARDINEIRA</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>ALFACE</b> 12	<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,	Frango, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, azeite, manjeriço, sal	Alface, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>7 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO E COUVE PENCA MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM</b> 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, farinha, arroz, feijão-vermelho, couve penca, cebola, tomate, água, azeite, salsa, orégãos, óleo, sal		da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>8 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA E PEPINO</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,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, orégãos, tomilho, sal	Cenoura, pepino, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>11 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ROJÕES COM BATATA FRITA AOS CUBOS E ARROZ BRANCO</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>ALFACE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>SUMO, PÃO DE FORMA COM FIAMBRE E</b> 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,	Carne de porco, batata pré-frita, arroz, cebola, cenoura, salsa, alho, louro, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Sumo, pão de forma, fiambre, castanhas
<b>3ª Feira</b> <i>12 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ ALEGRE</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>BETERRABA E TOMATE</b> 12	<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,	Medalhões de peixe, tomate, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, cebola, água, azeite, pimento, salsa, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>13 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM CARNE DE AVES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<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,	Frango, peru, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, tomilho, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>14 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETE DE CAVALA COM SALADA DO MAR</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	<b>CENOURA RASPADA</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,	Filete de cavala, ovo, delícias do mar, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, coentros, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>15 de novembro</i>	<b>CALDO VERDE</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 9, 10, 12	<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	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Perú, massa cotovelos, ananás, cenoura, cebola, água, azeite, manjerição, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>18 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>TOMATE</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>19 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ENSOPADO DE PERÚ COM MASSA LACINHOS</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<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,	Perú, massa lacinhos, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, orégãos, pimentão-doce, sal	Brócolos, azeite	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>20 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b> 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, louro, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>21 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO</b> 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE</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, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, salsa, tomilho, sal		da época	iogurte, pão de mistura, fiambre
<b>6ª Feira</b> <i>22 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>CALDEIRADA DE PEIXE</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>ALFACE E BETERRABA</b> 12	<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, feijão,	Tintureira, pescada, alabote, tomate, batata, cenoura, cebola, água, azeite, pimentos, salsa, coentros, alho, sal	Alface, beterraba, azeite, vinagre	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>25 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA TRICOLOR</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>CENOURA RASPADA E COUVE-ROXA</b> 12	<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,	Hambúrguer de frango e peru, massa tricolor, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Cenoura, couve-roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>26 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate, cebola, azeite, alho, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>27 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA</b> 5, 6, 9, 10	<b>TOMATE E PEPINO</b> 9, 10, 12	<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,	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, pimentão-doce, louro, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, óregãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>28 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE ATUM, ERVILHAS E COGUMELOS</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU LEITE CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<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,	Massa esparguete, atum, cogumelos, cenoura, tomate, cebola, água, azeite, manjeriçã, sal	Feijão-verde, azeite	Fruta da época/Leite, gemas de ovo pasteurizada, amido	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>29 de novembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PANADOS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<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,	Panados de frango, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, 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.