

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>3 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ MALANDRINHO DE ATUM, MILHO E ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS 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,	Arroz, atum, ervilhas, milho, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>4 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE DE VACA 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 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, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, cebola, água, salsa, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>5 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJÃO MALANDRINHO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	CENOURA RASPADA E PEPINO 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tintureira, tomate, arroz, cenoura, feijão branco, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>6 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FRANGO À SALSICHEIRO E MASSA ESPIRAL 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10	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,	Frango, salsichas, massa espiral, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjerição, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>7 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, 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>10 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM QUEIJO E MASSA COTOVELO 1, 3, 7, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, queijo, leite, massa cotovelos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>11 de novembro</i>	CALDO VERDE 9, 12	ROJÕES COM BATATA FRITA E ARROZ BRANCO 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	SUMO, CASTANHAS E BICO DE PATO COM 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Carne de porco, batata, arroz, cebola, cenoura, salsa, alho, louro, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Sumo de fruta, castanhas, bico de pato, fiambre
4ª Feira <i>12 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE SALMÃO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	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,	Salmão, arroz, ervilhas, cenoura, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>13 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA DE FRANGO E PERU COM LEGUMES 1, 3, 9, 10, 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, peru, massa conchas, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>14 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, 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>17 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES NO FORNO COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE 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,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>18 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		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,	Filetes de peixe, arroz, feijão branco, cenoura, couve penca, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>19 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>20 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE CAVALA EM CONSERVA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE E CENOURA 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,	Filetes de cavala, batata, tomilho, alho, água, azeite, sal	Feijão-verde, cenoura, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>21 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO DE CARIL COM ARROZ DE CENOURA 9, 10, 12	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, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, cenoura, caril, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>24 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	TOMATE E PEPINO 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,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>25 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	CENOURA RASPADA E ALFACE 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,	Perú, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>26 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO COM LEGUMES 1, 2, 3, 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,	Migas de paloco, massa esparguete, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>27 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PÁ DE PORCO ESTUFADA COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 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,	Pá de porco, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>28 de novembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 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,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, brócolos, 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.