

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE PERÚ COM ARROZ DE CENOURA 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 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, cenoura, tomate pelado, cenoura, manjerição, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>3 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 12, 14	TOMATE E COUVE-ROXA 9, 10, 12	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, água,	Filetes de cavala, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, couve-roxa, azeite, vinagre, orégãos, 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>6 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ ALEGRE 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Rissóis de pescada, arroz, ervilhas, feijão-verde, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, óleo, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Carne de vaca, massa cotovelos, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, manjeriço, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À GOMES DE SÁ 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,	Paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE FRANGO E LEGUMES COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE 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,	Frango, feijão branco, arroz, couve coração, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, fiambre
6ª Feira <i>10 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM MASSA LAÇOS 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	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,	Atum, massa macarrão, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	Fruta da época/Gelatina em pó, água	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>13 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À VALENCIANA 1, 6, 9, 10	TOMATE 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,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		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,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM QUEIJO E MASSA TRICOLOR 1, 3, 7, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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 tricolor, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>16 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PIZZA DE COGUMELOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14		FRUTA	IOGURTE LÍQUIDO, TORTITAS DE MILHO, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa de pizza, cogumelos, queijo, molho de tomate, orégãos, azeite, sal		da época	logurte líquido, tortitas de milho, fruta da época
6ª Feira <i>17 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA	LEITE 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, arroz, cenoura, couve coração, tomate pelado, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, 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>20 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA COM ERVILHAS 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, esparguete, ervilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>21 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E BETERRABA 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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Alface, beterraba, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA ESPIRAL 1, 3	CENOURA RASPADA 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,	Perú, massa espiral, ananás, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		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, água,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>24 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 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,	Carne de porco, batata, tomate pelado, manjeriçao, cebola, azeite, alho, sal	Beterraba, cenoura, 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>27 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVO ENVOLTO COM FIAMBRE E ARROZ COLORIDO 3, 7, 9, 10	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,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, milho, cenoura, feijão-verde, ervilhas, orégãos, 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>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA DE SALMÃO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		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,	Salmão, massa riscada, cogumelos, couve penca, cenoura, tomate pelado, cebola, manjeriçã, cenoura, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO SALTEADA COM BATATA 5, 6, 12	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14		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,	Alabote, ovo, farinha, arroz, brócolos, cenoura, tomilho, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>31 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	CENOURA RASPADA E ALFACE 12	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,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, 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.