

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b>				
Ingredientes				
<b>3ª Feira</b>				
Ingredientes				
<b>4ª Feira</b> <i>1 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b>  2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>
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
<b>5ª Feira</b> <i>2 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b>  6, 9, 12, 13	<b>BIFINHOS DE PERU COM ARROZ DE LEGUMES</b>  9, 10, 12		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bife de peru, arroz, couve branca, cenoura, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>6ª Feira</b> <i>3 de abril</i>		<b>FERIADO</b>		
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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b>		<b>ENCERRADO</b>		
Ingredientes				
<b>3ª Feira</b> <i>7 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 9, 12	<b>ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>4ª Feira</b> <i>8 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 9, 12	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>CENOURA E COUVE ROXA</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
<b>5ª Feira</b> <i>9 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Brócolos, azeite	da época
<b>6ª Feira</b> <i>10 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PERNA DE PERU ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 5, 6, 9, 10	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perna de peru, batata, feijão-preto, tomate-pelado, salsa, louro, cebola, azeite, alho, sal	Couve-flor, azeite	da época

**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>2ª Feira</b> <i>13 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ATUM COM MASSA ESPIRAL GRATINADO</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa espiral tricolor, queijo ralado, tomate pelado, cenoura, orégãos, majoricão, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>14 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO</b> 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>4ª Feira</b> <i>15 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, ovo, grão-de-bico, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>16 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ DE ERVILHAS</b> 1, 3, 7, 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, salsichas, leite, arroz, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
<b>6ª Feira</b> <i>17 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATA COZIDA</b> 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, batata, tomate pelado, louro, cebola, azeite, alho, sal	Couve-flor, azeite	da época

**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>2ª Feira</b> <i>20 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE CAVALA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, batata, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>21 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FRANGO ESTUFADO COM COGUMELOS E MASSA LACINHOS</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa lacinhos, cogumelos, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
<b>4ª Feira</b> <i>22 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 9, 12	<b>PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, tomilho, cebola, tomate pelado, azeite, alho, sal, água	Couve-flor, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>23 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 6, 9, 12, 13	<b>RANCHO DE CARNE E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve penca, cenoura, tomate pelado, salsa, oregãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>6ª Feira</b> <i>24 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 9, 12	<b>CALAMARES COM FEIJÃO-FRADE, OVO E BATATA COZIDA AOS CUBOS</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, feijão-frade, ovo, batata, cebola, salsa, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre, sal	da época

**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>2ª Feira</b> <i>27 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO E MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
<b>3ª Feira</b> <i>28 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALMÃO NO FORNO COM SALADA RUSSA</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>TOMATE E CENOURA</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, cebola, ovo, ervilha, cenoura, tomilho, orégãos, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
<b>4ª Feira</b> <i>29 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CHILI DE CARNE COM ARROZ BRANCO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>30 de abril</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE PALOCO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época
<b>6ª Feira</b>				
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.**