

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>4 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, tintureira, pescada, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjerição, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época
3ª Feira <i>5 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>6 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO COM BROA E LEGUMES GRATINADO NO FORNO 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>7 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COXA DE PERU ESTUFADA COM ARROZ DE ERVILHAS 1, 5, 6, 9, 10, 12	TOMATE E BETERRABA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Coxa de peru, arroz, ervilhas, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjerição, cebola, água, azeite, sal	Tomate, beterraba, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
6ª Feira <i>8 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM MASSA ESPIRAL 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa espiral, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>11 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E MASSA LACINHOS 3, 7, 9, 10	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, courgette, leite, massa lacinhos, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>12 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO 7, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, queijo, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>13 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época
5ª Feira <i>14 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFANAS COM ARROZ ALEGRE 9, 10, 12	TOMATE E CENOURA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, ervilha, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
6ª Feira <i>15 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>18 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TIRAS DE POTA PANADAS COM ARROZ DE LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Tiras de pota, arroz, ervilhas, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal		da época
3ª Feira <i>19 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelo, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>20 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>21 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE PERU COM ARROZ DE CENOURA 9, 10	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>22 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
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

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
2ª Feira <i>25 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca picada, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura raspada, beterraba, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>26 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
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, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>27 de maio</i>		CROQUETES COM BATATAS FRITAS E ARROZ 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes		Croquetes, arroz, batata, alho, azeite, água, óleo, sal		da época
5ª Feira <i>28 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
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
6ª Feira <i>29 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	BIFE DE FRANGO COM MASSA ESPIRAL 1, 6, 9, 10, 12, 13	COUVE BRANCA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa espiral, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	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.