

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>2 março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA 3, 7, 9, 10	ALFACE E TOMATE	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	da época
3ª Feira <i>3 março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM MASSA TAGLIATELLE 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa tagliatelle, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
4ª Feira <i>4 março</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
5ª Feira <i>5 março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>6 março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 1, 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, tomate, tomilho, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>9 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14	TOMATE E COUVE ROXA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, ervilhas, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época
3ª Feira <i>10 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E ALFACE	FRUTA
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	Alface, cenoura raspada, azeite	da época
4ª Feira <i>11 março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>12 março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10	BETERRABA E CENOURA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa espiral, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite	da época
6ª Feira <i>13 março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ASSADA COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E BRÓCOLOS MALANDRINHO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, brócolos, feijão vermelho, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, 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>16 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA DE ATUM 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,	Massa espiral, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
3ª Feira <i>17 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA RASPADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, batata, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite	da época
4ª Feira <i>18 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	ALFACE E TOMATE	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de pescada, pão ralado, arroz, cenoura, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	da época
5ª Feira <i>19 de março</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, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>20 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14	ALFACE E COUVE ROXA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, alho, salsa, cebola, água, azeite	Alface, couve roxa, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>23 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ PRIMAVERA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, arroz, cenoura, ervilhas, milho, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Feijão-verde, azeite	da época
3ª Feira <i>24 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	TOMATE E CENOURA RASPADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite	da época
4ª Feira <i>25 de março</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA ESTUFADOS COM BATATA, OVO E LEGUMES COZIDOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>26 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CUBINHOS DE VITELA COM MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10, 12	ALFACE, COUVE ROXA E CENOURA RASPADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Vitela, massa cotovelos, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, cenoura, azeite	da época
6ª Feira <i>27 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Brócolos, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>30 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	EMPADÃO DE ATUM E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E TOMATE	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Beterraba, tomate, azeite	da época
3ª Feira <i>31 de março</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PÁ DE PORCO ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO 5, 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE E CENOURA RASPADA	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, arroz, feijão branco, cebola, cenoura, alho, pimentão-doce, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira				
Ingredientes				
5ª Feira				
Ingredientes				
6ª Feira				
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.