

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira		ENCERRADO		
Ingredientes				
3ª Feira <i>1 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO DOURADO 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>2 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE COM ARROZ 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 vaca, arroz, feijão branco, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>3 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	CAVALA DE CEBOLADA 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,	Filetes de cavala, cebola, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>4 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA PRIMAVERIL 1, 3, 9, 10	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, ovo, massa tricolor, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite, 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 tremço; 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>7 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	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	Couve branca e cenoura	da época
3ª Feira <i>8 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PERNA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10	CENOURA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa cotovelos, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>9 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>10 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM CENOURA E MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa espiral, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época
6ª Feira <i>11 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	ARROZ DE PEIXE E LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tintureira, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, 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 tremço; 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>14 de setembro</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	CENOURA E BETERRABA 12	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	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>15 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ DE CENOURA 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, fiambre, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>16 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO ASSADO COM BATATA COZIDA 2, 4, 9, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>17 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>18 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	CENOURA E TOMATE 12	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	Cenoura raspada, tomate, 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 tremço; 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>21 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJÃO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, arroz, feijão-vermelho, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>22 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 9, 10		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>23 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ABRÓTEA ESTUFADA COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, batata, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre, sal	da época
5ª Feira <i>24 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, arroz, cogumelos, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>25 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MEIA DESFEITA DE PALOCO (DESFIADO) 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, 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 tremço; 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>28 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE ATUM 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	CENOURA E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, manjeriço, água, azeite, sal	Cenoura raspada, beterraba, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>29 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA LACINHOS 1, 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa lacinhos, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>30 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA ESTUFADA COM ARROZ PRIMAVERA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época
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 tremço; 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.