

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO GRELHADO (PICADO) COM ARROZ MALANDRINHO 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, cenoura, salsa, cebolinho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>3 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>4 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ MALANDRINHO DE CARNE DE VACA (PICADA), CENOURA E ERVILHAS 9, 10	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 6, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>5 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PESCADA (DESFIADA) E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>6 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

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>9 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 2, 4, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, pescada, alabote, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>10 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa aletria, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>11 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, orégãos, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>12 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO GUISADO (PICADO) COM MACEDÓNIA E MASSA ALETRIA 1, 3, 5, 6, 9, 10	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa aletria, tomate pelado, ervilhas, feijão-verde, cenoura, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>13 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM BATATA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 14	BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, água, azeite	Brócolos, cenoura, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

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>16 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM ARROZ BRANCO MALANDRINHO 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA EM JULIANA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, salsa, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>17 de fevereiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>18 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 6, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>19 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFES DE PERU GRELHADOS (PICADOS) COM ARROZ DE FEIJÃO CATARINO 6, 9, 10, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 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, feijão catarino, salsa, orégãos, cebola, água, azeite, alho	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>20 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA (DESMIADA) COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

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>23 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>24 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE FRANGO (PICADO), GRÃO-DE-BICO E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa aletria, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>25 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>26 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ DE CENOURA MALANDRINHO 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Coelho, arroz, cenoura, louro, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>27 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água

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.