

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>1 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFE DE FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA</b> 12	<b>COUVE BRANCA E CENOURA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>2 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, massa aletria, couve branca, tomate pelado, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>3 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS</b> 3, 7, 9, 10	<b>COUVE BRANCA COZIDA DESMIADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Ovos pasteurizados, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
<b>5ª Feira</b> <i>4 de junho</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>6ª Feira</b> <i>5 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO ESTUFADO (DESMIADO) COM BATATA COZIDA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>MACEDÓNIA DE LEGUMES</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, batata, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>8 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA (DESMIADA) À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>CENOURA COZIDA RALADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, água, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>9 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE CARNE (PICADA) E LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa alteria, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>10 de junho</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b> <i>11 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ABRÓTEA ASSADA (DESMIADA) COM ARROZ DE LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, arroz, couve penca, cenoura, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>12 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA PRIMAVERIL COM FRANGO (PICADO)</b> 1, 3, 9, 10	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, ovo, massa aletria, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite, sal	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>15 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	<b>COGUMELOS E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho, sal	Cogumelos e cenoura	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>16 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA</b> 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>17 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE PEIXE (DESMIADO) NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO</b> 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>COUVE BRANCA E CENOURA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, tomate, arroz, feijão-vermelho, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
<b>5ª Feira</b> <i>18 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>JARDINEIRA DE CARNE DE VACA (PICADA)</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>19 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>TOMATADA DE PEIXE (DESMIADO) COM ARROZ DE CENOURA</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>22 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO (DESMIADO) COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 2, 4, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, ervilhas, tomate pelado, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>23 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA</b> 9, 10	<b>COUVE BRANCA E CENOURA</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, batata, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b> <i>24 de junho</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b> <i>25 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSADA DE CARNE DE AVES ESTUFADA (PICADO)</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de frango, massa aletria, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>6ª Feira</b> <i>27 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>29 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>ARROZ RECHEADO COM PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b>  2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40%</b>  1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Arroz, pescada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
<b>3ª Feira</b> <i>30 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b>  9, 12	<b>PERNA DE PERU ESTUFADA (PICADA) COM CENOURA E MASSA COTOVELO</b>  1, 3, 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA RALADA OU PARTIDA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA</b>  1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perna de peru, massa cotovelo, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
<b>4ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b>					
Ingredientes					
<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.