

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>4 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO COM ERVILHAS 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, tintureira, pescada, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçao, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>5 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM CARNE (PICADA) COM 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>6 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA E LEGUMES NO FORNO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>7 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COXA DE PERU ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ DE ERVILHAS 5, 6, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coxa de peru, arroz, ervilhas, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriçao, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>8 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, 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>11 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	MACEDÓNIA DE LEGUMES	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Ovos pasteurizados, courgette, leite, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>12 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 9, 10, 12	COUVE-FLOR COZIDA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>13 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA (DESFIADO) ESTUFADOS COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>14 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CUBINHOS DE VITELA (PICADO) ESTUFADO COM ARROZ ALEGRE 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 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, arroz, ervilhas, tomate pelado, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>15 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO (DESFIADO) COM MASSA ALETRIA E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, massa aletria, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>18 de maio</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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, alabote, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>19 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, aletria, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>20 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA (DESMIADA) COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	CENOURA COZIDA RALADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>21 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	STROGONOFF DE PERU (PICADO) COM ARROZ DE CENOURA 9, 10	COUVE BRANCA COZIDA DESMIADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 7
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	Couve branca, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>22 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>25 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARN DE VACA (PIACADA) COM MASSA ALETRIA E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>26 de maio</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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	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>27 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, arroz, couve branca, salsa, louro, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcares, água
5ª Feira <i>28 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADA) À ESPANHOLA 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>29 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa alteria, tomate pelado, salsa, alho, cebola, 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.