

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>2 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERU (PICADO) COM ARROZ DE LEGUMES 9, 10, 12		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,	Bife de peru, arroz, couve branca, cenoura, louro, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>3 de abril</i>		FERIADO			
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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>6 de abril</i>		ENCERRADO			
Ingredientes					
3ª Feira <i>7 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ 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	Arroz, pescada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>8 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>9 de abril</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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>10 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE PERU ASSADA (PICADA) COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	MACEDÓNIA DE LEGUMES 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	Peru, batata, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	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>13 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO (DESMIADO) COM MASSA ESPIRAL GRATINADO 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	COGUMELOS E CENOURA 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	Salmão, massa espiral, queijo ralado, tomate pelado, cenoura, orégãos, majericão, cebola, água, azeite	Cogumelos, cenoura	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>14 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		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, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>15 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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, ovo, grão-de-bico, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>16 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ COLORIDO 3, 9, 10	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Ovos pasteurizados, arroz, ervilhas, cenoura, milho, feijão-verde, alho, louro, azeite, água	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>17 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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	Coelho, pão bijou, água, alho-francês, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>20 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM (DESMIADO) COM BATATA COZIDA 2, 4, 14	COUVE BRANCA COZIDA DESMIADA	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	Atum, batata, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>21 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>22 de abril</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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, orégãos, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>23 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE DE VACA (PICADA) 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve penca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>24 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, 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>27 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 6, 9, 12, 13	AÇORDA DE PERU (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13		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	Peru, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>28 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO NO FORNO (DESFIADO) COM SALADA RUSSA 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADAS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, batata, cebola, ovo, ervilha, cenoura, tomilho, orégãos, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>29 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM ARROZ DE FEIJÃO-BRANCO MALANDRINHO 6, 9, 10, 12, 13	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	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>30 de abril</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
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.