

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	ALFACE E TOMATE 9, 10	GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	BOLO DE ANIVERSÁRIO, SUMO DE FRUTA E PÃO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, batata pré-frita, ovo, pão ralado, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, tomate, orégãos, azeite	Gelatina preparada/Fruta da época	Bolo de aniversário, sumo de fruta, pão de forma, fiambre
3ª Feira <i>3 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PALOCO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>4 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À VALENCIANA 1, 6, 9, 10	ALFACE E CENOURA RASPADA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>5 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE ATUM E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>6 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA	FRUTA	FRUTA DA ÉPOCA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite	da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

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 MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	TOMATE E COUVE ROXA	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, pescada, alabote, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçao, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira <i>10 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE PICADA COM MASSA TRICOLOR 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa tricolor, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>11 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PALOCO GRATINADO COM BROA E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>12 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO GUISADO COM MACEDÓNIA E MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 9, 10	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 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 cotovelos, tomate pelado, ervilhas, feijão-verde, cenoura, orégãos, manjeriçao, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>13 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM BATATA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 14	BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADOS	FRUTA	SUMO E CROISSANT 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, água, azeite, sal	Brócolos, cenoura, azeite	da época	Sumo, croissant

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	CHILI DE CARNE COM FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	COUVE BRANCA E CENOURA EM JULIANA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão preto, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>17 de fevereiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>18 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM MASSA LAÇOS 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa laços, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>19 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFES DE PERU GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO CATARINO 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE E TOMATE	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, sal	Alface, tomate, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>20 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA	FRUTA DA ÉPOCA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
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, sal	Couve-flor, azeite	da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

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	CALAMARES COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	ALFACE E BETERRABA	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, arroz, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, beterraba, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>24 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE FRANGO E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>25 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA DE CEBOLADA COM SALADA DE BATATA AOS CUBOS E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	CENOURA RASPADA E ALFACE	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, ovo, batata, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>26 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFANAS COM ARROZ DE CENOURA 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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 porco, arroz, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>27 de fevereiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE POTAS 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel

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.