

<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>PANADOS DE FRANGO COM BATATA FRITA E ARROZ</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	<b>TOMATE E PEPINO</b>	<b>GELADO OU FRUTA</b>	<b>BOLO E LEITE COM CHOCOLATE</b> 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, ovo, pão ralado, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	Gelado, fruta da época	Bolo, leite, chocolate em pó
<b>3ª Feira</b> <i>2 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE PALOCO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>3 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA</b> 3, 7, 9, 10	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, fiambre, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<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 COM BATATA COZIDA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BETERRABA E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, orégãos, cebola, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes

**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>FILETES DE CAVALA À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>9 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE CARNE E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM</b> 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 riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<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 COM ARROZ DE LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, couve penca, cenoura, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>12 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA PRIMAVERIL</b> 1, 3, 9, 10	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, ovo, massa tricolor, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, 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.

<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>BOLONHESA DE ATUM</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>COGUMELOS E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, majoricão, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>16 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA</b> 9, 10, 12	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>17 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO</b> 2, 4, 6, 9, 10, 13, 14	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tomate, arroz, feijão-vermelho, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>18 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>JARDINEIRA DE CARNE DE VACA</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 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, 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 COM ARROZ DE CENOURA</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

**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>RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, arroz, ervilhas, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>23 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFANAS COM BATATA COZIDA</b> 9, 10, 12	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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, batata, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<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>HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO E MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa espiral, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre, oregãos	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>27 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, 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.

<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 ATUM E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>30 de junho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PERNA DE PERU ESTUFADA COM CENOURA E MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>CENOURA E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perna de peru, massa cotovelo, tomate pelado, cenoura, orégãos, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<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.