

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>4 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, tintureira, pescada, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçao, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>5 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE LÍQUIDO 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, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte líquido, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>6 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PALOCO COM BROA E LEGUMES GRATINADO NO FORNO 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		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,	Migas de paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>7 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COXA DE PERU ESTUFADA COM ARROZ DE ERVILHAS 1, 5, 6, 9, 10, 12	TOMATE E BETERRABA 9, 10, 12	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,	Coxa de peru, arroz, ervilhas, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriçao, cebola, água, azeite, sal	Tomate, beterraba, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	iogurte, aveia, creme de fruta da época
6ª Feira <i>8 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM MASSA TRICOLOR 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	ALFACE E CENOURA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa laços tricolor, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>11 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E MASSA LACINHOS 1, 3, 7, 9, 10	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, courgette, leite, massa lacinhos, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>12 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO 7, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	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,	Frango, arroz, queijo, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>13 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Medalhões de pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>14 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFANAS COM ARROZ ALEGRE 9, 10, 12	TOMATE E CENOURA 9, 10, 12	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,	Carne de porco, arroz, ervilha, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>15 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	FRUTA 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,	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal		da época	Fruta, 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>18 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TIRAS DE POTA PANADAS COM ARROZ DE LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		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,	Tiras de pota, arroz, ervilhas, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>19 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	BETERRABA E CENOURA 12	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,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelo, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>20 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E TOMATE 12	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,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>21 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	STROGONOFF DE PERU COM ARROZ DE CENOURA 9, 10	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	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,	Peru, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>22 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, fiambre

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	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA E BETERRABA 12	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 picada, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura raspada, beterraba, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>26 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA	IOGURTE LÍQUIDO 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,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte líquido, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>27 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CROQUETES COM BATATAS FRITAS E ARROZ 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	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,	Croquetes, arroz, batata, alho, azeite, cebola, água, óleo, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>28 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>29 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO COM MASSA ESPIRAL 1, 6, 9, 10, 12, 13	COUVE BRANCA E CENOURA 12	FRUTA	FRUTA 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,	Frango, arroz, massa espiral, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	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.