

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>2 março</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>	<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,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>3 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO COM MASSA TAGLIATELLE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<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,	Frango, massa tagliatelle, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>4 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PALOCO À ESPANHOLA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>5 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES</b> 6, 9, 10, 12, 13		<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 porco, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>6 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO ESTUFADO COM BATATA ASSADA</b> 1, 2, 4, 9, 10, 14	<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,	Salmão, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, 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>9 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS</b> 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14	<b>TOMATE E COUVE ROXA</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,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, ervilhas, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>3ª Feira</b> <i>10 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b>	<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,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite	da época	logurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>11 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<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,	Medalhões de pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>12 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 9, 10	<b>BETERRABA E CENOURA</b>	<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,	Perú, massa espiral, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>13 março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ABRÓTEA ASSADA COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E BRÓCOLOS MALANDRINHO</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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,	Abrótea, arroz, brócolos, feijão vermelho, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, 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>16 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE ATUM E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 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,	Massa espiral, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>17 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA</b> 9, 10, 12	<b>BETERRABA E CENOURA RASPADA</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,	Frango, batata, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>18 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	<b>ALFACE E TOMATE</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,	Filetes de pescada, pão ralado, arroz, cenoura, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>19 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM 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 porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>20 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PALOCO À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E COUVE ROXA</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,	Paloco, batata, ovo, alho, salsa, cebola, água, azeite	Alface, couve roxa, 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>23 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ PRIMAVERA</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<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,	Rissóis de peixe, arroz, cenoura, ervilhas, milho, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>24 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>TOMATE E CENOURA RASPADA</b>	<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,	Almôndegas de frango e peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, cenoura raspada, azeite	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>25 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE CAVALA ESTUFADOS COM BATATA, OVO E LEGUMES COZIDOS</b> 2, 3, 4, 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,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>26 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CUBINHOS DE VITELA COM MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>ALFACE, COUVE ROXA E CENOURA RASPADA</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,	Vitela, massa cotovelos, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, cenoura, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>27 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</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,	Pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Brócolos, 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>30 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE ATUM E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	<b>BETERRABA E TOMATE</b>	<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, ovo, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Beterraba, tomate, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>31 de março</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PÁ DE PORCO ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO</b> 5, 6, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b>	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</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, arroz, feijão branco, cebola, cenoura, alho, pimentão-doce, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<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.