

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESFIADA) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>2 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERU (PICADO) COM ARROZ DE LEGUMES 9, 10, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Bife de peru, arroz, couve branca, cenoura, louro, salsa, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época
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>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
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
4ª Feira <i>8 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, 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>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 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	iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>10 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE PERU ESTUFADA (PICADA) COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, batata, tomilho, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de 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>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>14 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>15 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, cenoura, brócolos, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>16 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE CENOURA E FEIJÃO- VERDE MALANDRINHO 3, 9, 10	BRÓCOLOS COZIDOS 12	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Ovos pasteurizados, arroz, cenoura, feijão-verde, alho, louro, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>17 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 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 infantil de cereais sem adição de 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>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>21 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
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
4ª Feira <i>22 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>24 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 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 infantil de cereais sem adição de 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>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PERU (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 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 infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>28 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESFIADA) COM BATATA COZIDA 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORESALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cebola, orégãos, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>29 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM ARROZ BRANCO MALANDRINHO 9, 10, 12	BRÓCOLOSALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, arroz, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>30 de abril</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
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.