

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO GRELHADO (PICADO) COM ARROZ MALANDRINHO 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, cenoura, salsa, cebolinho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>3 de fevereiro</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	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 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/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>4 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ MALANDRINHO DE CARNE DE VACA (PICADA) E CENOURA 9, 10	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL 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, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>5 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COM BATATA E LEGUMES 2, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>6 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, 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>9 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, alabote, arroz, cenoura, manjeriçã, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>10 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>11 de fevereiro</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 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 sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>12 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO GUISADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, orégãos, manjeriçã, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>13 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA 2, 4, 14	BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, água, azeite	Brócolos, cenoura, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, 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>16 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM ARROZ BRANCO MALANDRINHO 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA EM JULIANA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL 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	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>17 de fevereiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>18 de fevereiro</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 SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>19 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFES DE PERU GRELHADOS (PICADOS) COM ARROZ MALANDIRNHO 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, arroz, salsa, alho, orégãos, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>20 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA (DESMIADA) COM BATATA E CENOURA AOS CUBOS COZIDAS 2, 4, 9, 10, 12, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, batata, cenoura, salsa, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, 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>23 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>24 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA ALETRIA DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 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/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>25 de fevereiro</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 SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>26 de fevereiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ DE CENOURA MALANDRINHO 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, arroz, cenoura, louro, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>27 de fevereiro</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 SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 sem adição de açúcar não láctea, 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.