

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira <i>1 de janeiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>2 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERÚ PICADO COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	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	Perú, massa aletria, cenoura, orégãos, salsa, 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>5 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS (DESFIADOS) COM ARROZ MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADAS	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	Medalhões de peixe, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>6 de janeiro</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	IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL 7/1, 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	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>7 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) 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>8 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS (PICADOS) COM ARROZ MALANDRINHO 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	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, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>9 de janeiro</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	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

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>12 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ BRANCO 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	Carne de vaca, arroz, manjeriço, salsa, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>13 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) 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, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>14 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 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, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>15 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE (DESMIADOS) COM BATATA COZIDA ESMAGADA 2, 4, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Filetes de peixe, batata, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>16 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	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	Peru, massa aletria, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite	Couve branca, cenoura	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>19 de janeiro</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	Pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>20 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COXA DE FRANGO ESTUFADA (PICADA) COM BATATA ESTUFADA 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, batata, cenoura, cebola, água, louro, salsa, alho, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>21 de janeiro</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	Alabote, pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>22 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 12	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	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, massa aletria, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>23 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	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	Pescada, batata, tomate, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, 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>26 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE FRANGO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		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, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>27 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) 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, alho-francês, cenoura, orégãos, batata, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
4ª Feira <i>28 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PERÚ (PICADO) E LEGUMES MALANDRINHO 12		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	Perú, arroz, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>29 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESFIADO) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS ESMAGADOS 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, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
6ª Feira <i>30 de janeiro</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COELHO PICADO COM MASSA ALETRIA 1, 3, 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	Coelho, massa aletria, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, 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.