

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>1 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA RALADA 12	COUVE BRANCA E CENOURA	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	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar. Água
3ª Feira <i>2 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, massa aletria, couve branca, tomate pelado, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>3 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE CENOURA 3, 7, 9, 10	COUVE BRANCA COZIDA DESMIADA	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	Ovos pasteurizados, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>4 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>5 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE E CENOURA COZIDOS 12	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, tomilho, orégãos, cebola, azeite	Feijão-verde, cenoura	da época	Para infantil de fruta 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>8 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14	CENOURA COZIDA RALADA	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, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar
3ª Feira <i>9 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE (PICADA) E LEGUMES 1, 3, 9, 10		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa alteria, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>10 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
5ª Feira <i>11 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA COZIDA (DESMIADA) COM ARROZ DE LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, arroz, couve penca, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	logurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>12 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA PRIMAVERIL COM FRANGO (PICADO) 1, 3, 9, 10	COUVE-FLORES COZIDA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, ovo, massa aletria, cenoura, milho, feijão-verde, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% 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>15 de junho</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	COGUMELOS E CENOURA 12	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE FRUTA 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	Cogumelos e cenoura	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>16 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	BRÓCOLOS COZIDOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, feijão-verde, salsa, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>17 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, tomilho, salsa, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>18 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM BATATA ESTUFADA 5, 6, 9, 10, 12	COUVE-FLOR COZIDA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, louro, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>19 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	TOMATADA DE PEIXE (DESMIADO) COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcares, 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>22 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO (DESEFIADO) COM ARROZ MALANDRINHO 2, 4, 14	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, tomate pelado, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>23 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA COZIDA 1, 3, 9, 10	COUVE BRANCA E CENOURA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Coelho, batata, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>24 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
5ª Feira <i>25 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSADA DE CARNE DE AVES ESTUFADA (PICADO) 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	BRÓCOLOS SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de frango, massa aletria, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>27 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PEIXE (DESEFIADO) E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, fruta

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>29 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ RECHEADO COM PEIXE (DESFIADO) 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	Arroz, pescada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>30 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE PERU ESTUFADA (PICADA) COM CENOURA E MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perna de peru, massa aletria, tomate pelado, cenoura, orégãos, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira					
Ingredientes					
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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>29 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ RECHEADO COM 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	Arroz, pescada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>30 de junho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE PERU ESTUFADA (PICADA) COM CENOURA E MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perna de peru, massa cotovelo, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira					
Ingredientes					
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.