

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>4 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) 2, 4, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL CEREAIS SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, tintureira, pescada, delícias do mar, arroz, cenoura, tomate pelado, pimento, manjeriçao, cebolinho, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>5 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM CARNE (PICADA) COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		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 aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite		da época	logurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>6 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA E LEGUMES NO FORNO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>7 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	COXA DE PERU ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ MALANDRINHO 9, 10	FEIJÃO-VERDE COZIDO	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	Coxa de peru, arroz, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriçao, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	logurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>8 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES COZIDA	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	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de cereais 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>11 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE COZIDO	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, courgette, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>12 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 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	Frango, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>13 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA (DESFIADO) ESTUFADOS COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	BRÓCOLOS COZIDOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>14 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 6, 9, 12, 13	CUBINHOS DE VITELA (PICADO) ESTUFADO COM ARROZ 9, 10	FEIJÃO-VERDE COZIDO	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, arroz, tomate pelado, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>15 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADO) COM MASSA ALETRIA 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, massa aletria, cenoura, couve branca, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta 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>18 de maio</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, alabote, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de cereais sem adição e açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>19 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 6, 9, 12, 13	PERU ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE COZIDO	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	Peru, aletria, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	logurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>20 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA (DESMIADA) COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	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	Abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, água, azeite	Bróculos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>21 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	STROGONOFF DE PERU (PICADO) COM ARROZ DE CENOURA 9, 10	COUVE BRANCA COZIDA DESMIADA	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,	Peru, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce	Couve branca, água, azeite	da época	logurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>22 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COZIDA COM TODOS 2, 3, 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	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais 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>25 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM MASSA ALETRIA E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 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	Carne de vaca, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar não láctea, água
3ª Feira <i>26 de maio</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 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
4ª Feira <i>27 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES 9, 10, 12		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE FRUTA DE FRUTA SEM ADIÇÃO
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, arroz, couve branca, salsa, louro, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar não láctea, água
5ª Feira <i>28 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE COZIDO	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, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>29 de maio</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 9, 10, 12	COUVE-FLOR COZIDA	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	Frango, massa aletria, salsa, alho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar não lactea, 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.