

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>2 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
<b>3ª Feira</b> <i>3 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>4ª Feira</b> <i>4 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA (DESMIADA) À ESPANHOLA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 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	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
<b>5ª Feira</b> <i>5 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES MALANDRINHO</b> 9, 10, 12		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>6ª Feira</b> <i>6 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA (DESMIADO) COM BATATA ESTUFADA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>9 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESEFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 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
<b>3ª Feira</b> <i>10 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 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,
<b>4ª Feira</b> <i>11 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS (DESEFIADOS) COM BATATA E LEGUMES COZIDOS</b> 2, 4, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b>
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, batata, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
<b>5ª Feira</b> <i>12 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS (PICADOS) COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 9, 10	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa aletria, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>6ª Feira</b> <i>13 março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ABRÓTEA ESTUFADA (DESEFIADA) COM ARROZ DE BRÓCOLOS MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, arroz, brócolos, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>16 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 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
<b>3ª Feira</b> <i>17 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA</b> 9, 10, 12	<b>COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 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 branca, cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>4ª Feira</b> <i>18 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PESCADA ESCALFADOS (DESFIADOS) COM ARROZ DE CENOURA MALANDRINHO</b> 2, 4, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADAS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b>
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Filetes de pescada, arroz, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
<b>5ª Feira</b> <i>19 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, massa aletria, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>6ª Feira</b> <i>20 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE E CENOURA SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 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	Feijão-verde, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>23 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
<b>3ª Feira</b> <i>24 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>AÇORDA DE PERU (PICADO) E LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 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	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>4ª Feira</b> <i>25 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 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
<b>5ª Feira</b> <i>26 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CUBINHOS DE VITELA (PICADOS) COM MASSA ALETRIA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Vitela, massa aletria, orégãos, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>6ª Feira</b> <i>27 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA (DESMIADA) COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>30 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE PEIXE (DESLIADO) E LEGUMES</b> 2, 4, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>PAPA INFANTIL SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR</b> 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar não láctea, água
<b>3ª Feira</b> <i>31 de março</i>	<b>CREME DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COELHO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ MALANDRINHO</b> 9, 10, 12	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA</b>	<b>IOGURTE COM FRUTA/PAPA INFANTIL</b> 7/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, arroz, cebola, cenoura, alho, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época/Papa infantil sem adição de açúcar não láctea,
<b>4ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>6ª Feira</b>					
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.