

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira		ENCERRADO			
Ingredientes					
3ª Feira <i>1 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESFIADA) COM BATATA COZIDA 2, 4, 14	CENOURA COZIDA RALADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, água, azeite	Cenoura, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
4ª Feira <i>2 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) COM ARROZ E LEGUMES 9, 10, 12		FRUTA RALADA OU PARTIDA	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, arroz, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>3 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
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 e meio pão de mistura
6ª Feira <i>4 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA PRIMAVERIL (PICADA) 1, 3, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, ovo, massa aletria, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite	Brócolos, 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 SÊSAMO e produtos à base de sementes sêsam; 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.

<i>Dia</i>	<i>Sopa</i>	<i>Prato</i>	<i>Salada</i>	<i>Sobremesa</i>	<i>Lanche</i>
2ª Feira <i>7 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA	LEITE COM CEREALIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC 1, 7, 8/1, 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	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira <i>8 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE FRANGO ESTUFADA (PICADO) COM MASSA PEVIDE 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa pevide, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjerição, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
4ª Feira <i>9 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	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, manjerição, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>10 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ESTUFADA (PICADA) COM CENOURA E MASSA LETRAS 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de porco, massa letras, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, azeite, alho	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
6ª Feira <i>11 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, tintureira, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjerição, cebolinho, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREALIS (que contém 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>14 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 11, 12	COUVE BRANCA COZIDA DESFIADA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, massa aletria, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira <i>15 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE CENOURA 3, 7, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E MEIO PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
4ª Feira <i>16 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA	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, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>17 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ BRANCO E LEGUMES 9, 10, 12		FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época meio pão de mistura
6ª Feira <i>18 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, 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>21 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESMIADA) COM ARROZ 2, 6, 4, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	LEITE COM CEREALIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, tomate pelado, salsa, tomilho, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira <i>22 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM MASSA LETRAS E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa letras, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
4ª Feira <i>23 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ESTUFADA (DESMIADA) COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	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, batata, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>24 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU (PICADO) COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA 6, 9, 10, 12, 13	CENOURA COZIDA RALADA	FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, arroz, cogumelos, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
6ª Feira <i>25 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE ABRÓTEA 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, 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. CEREALIS (que contém 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. AÍPO 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>28 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESFIAO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira <i>29 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA (PICADA) ESTUFADA COM MASSA PEVIDE 1, 3, 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA 12	FRUTA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa pevide, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época e meio pão de mistura
4ª Feira <i>30 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	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, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, azeite, alho	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
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 tremço; 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.