

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>2 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERU COM ARROZ DE LEGUMES 9, 10, 12		FRUTA	FOLAR DE PÁSCOA E SUMO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bife de peru, arroz, couve branca, cenoura, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Folar de páscoa, sumo
6ª Feira <i>3 de abril</i>		FERIADO			
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		ENCERRADO			
Ingredientes					
3ª Feira <i>7 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 9, 12	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, fiambre
4ª Feira <i>8 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 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, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>9 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>10 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PERNA DE PERU ESTUFADA COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perna de peru, batata, feijão-preto, tomate-pelado, salsa, louro, cebola, azeite, alho, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, cereais tipo corn flakes

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>13 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM MASSA ESPIRAL GRATINADO 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa espiral tricolor, queijo ralado, tomate pelado, cenoura, orégãos, majoricão, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>14 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>15 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, ovo, grão-de-bico, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>16 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ DE ERVILHAS 1, 3, 7, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 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, salsichas, leite, arroz, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>17 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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 porco, batata, tomate pelado, louro, cebola, azeite, alho, sal	Couve-flor, azeite	da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

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>20 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, batata, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>21 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM COGUMELOS E MASSA LACINHOS 1, 3, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa lacinhos, cogumelos, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	logurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>22 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 9, 12	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, tomilho, cebola, tomate pelado, azeite, alho, sal, água	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim
5ª Feira <i>23 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 6, 9, 12, 13	RANCHO DE CARNE E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, massa riscada, grão-de-bico, couve penca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>24 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 9, 12	CALAMARES COM FEIJÃO-FRADE, OVO E BATATA COZIDA AOS CUBOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, feijão-frade, ovo, batata, cebola, salsa, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel

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>27 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa esparguete, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>28 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO NO FORNO COM SALADA RUSSA 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	TOMATE E CENOURA 9, 10, 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, cebola, ovo, ervilha, cenoura, tomilho, orégãos, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>29 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 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, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>30 de abril</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, queijo
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.