

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>2 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>ALFACE E TOMATE</b> 9, 10	<b>GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<b>BOLO DE ANIVERSÁRIO, SUMO DE FRUTA E PÃO</b> 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,	Frango, arroz, batata pré-frita, ovo, pão ralado, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, tomate, orégãos, azeite	Gelatina preparada/Fruta da época	Bolo de aniversário, sumo de fruta, pão de forma, fiambre
<b>3ª Feira</b> <i>3 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE PALOCO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 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 riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>4 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ À VALENCIANA</b> 1, 6, 9, 10	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>5 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE ATUM E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>6 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ENSOPADO DE PERU COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA DA ÉPOCA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, 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.

<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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, pescada, alabote, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçã, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>3ª Feira</b> <i>10 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>CARNE PICADA COM MASSA TRICOLOR</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa tricolor, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	logurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>11 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO GRATINADO COM BROA E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>12 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO GUISADO COM MACEDÓNIA E MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa cotovelos, tomate pelado, ervilhas, feijão-verde, cenoura, orégãos, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>13 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA COZIDA COM BATATA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 14	<b>BRÓCOLOS E CENOURA SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>SUMO E CROISSANT</b> 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,	Pescada, ovo, batata, água, azeite, sal	Brócolos, cenoura, azeite	da época	Sumo, croissant

**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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CHILI DE CARNE COM FEIJÃO PRETO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE BRANCA E CENOURA EM JULIANA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão preto, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>17 de fevereiro</i>		<b>FERIADO</b>			
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>18 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>ATUM COM MASSA LAÇOS</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E CENOURA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa laços, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>19 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFES DE PERU GRELHADOS COM ARROZ DE FEIJÃO CATARINO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE E TOMATE</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, arroz, feijão catarino, salsa, orégãos, cebola, água, azeite, alho, sal	Alface, tomate, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>20 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ABRÓTEA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA DA ÉPOCA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite, 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.

<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 fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>CALAMARES COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	<b>ALFACE E BETERRABA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, arroz, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, beterraba, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>24 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE FRANGO E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>25 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETES DE CAVALA DE CEBOLADA COM SALADA DE BATATA AOS CUBOS E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, ovo, batata, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>26 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFANAS COM ARROZ DE CENOURA</b> 9, 10, 12	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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, arroz, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>27 de fevereiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>JARDINEIRA DE POTAS</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E TOMATE</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Potas, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite	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.