

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>1 de junho</i>		PANADOS DE FRANGO COM BATATA FRITA E ARROZ 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	TOMATE E PEPINO	GELADO OU FRUTA	BOLO E LEITE COM CHOCOLATE 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes		Frango, arroz, batata, ovo, pão ralado, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	Gelado, fruta da época	Bolo, leite, chocolate em pó
3ª Feira <i>2 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE PALOCO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, massa riscada, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite		da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>3 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA 3, 7, 9, 10	ALFACE E TOMATE 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,	Ovos pasteurizados, fiambre, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>4 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>5 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	SALMÃO ESTUFADO COM BATATA COZIDA 2, 4, 9, 10, 14	BETERRABA E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, orégãos, cebola, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre, sal	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>8 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE CAVALA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 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, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>9 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	RANCHO DE CARNE E LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 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 branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
4ª Feira <i>10 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
5ª Feira <i>11 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		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,	Abrótea, arroz, couve penca, cenoura, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>12 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA PRIMAVERIL 1, 3, 9, 10	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,	Frango, ovo, massa tricolor, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>15 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	BOLONHESA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	COGUMELOS E CENOURA 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 esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, majoricão, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>16 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA	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, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>17 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO 2, 4, 6, 9, 10, 13, 14	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	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,	Pescada, tomate, arroz, feijão-vermelho, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>18 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE DE VACA 5, 6, 9, 10, 12	COUVE-FLOR SALTEADA	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,	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>19 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 9, 12	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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,	Abrótea, tomate, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

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>22 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE ERVILHAS 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de peixe, arroz, ervilhas, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>23 de junho</i>	CALDO VERDE 9, 12	BIFANAS COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Carne de porco, batata, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>24 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
5ª Feira <i>25 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO E MASSA ESPIRAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	CENOURA RASPADA E ALFACE 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,	Hambúrguer de frango e peru, massa espiral, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre, oregãos	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>27 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		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,	Paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, 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>29 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
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	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>30 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PERNA DE PERU ESTUFADA COM CENOURA E MASSA COTOVELO 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perna de peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira					
Ingredientes					
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 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.