

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>4 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	<b>COUVE BRANCA E CENOURA</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,	Alabote, tintureira, pescada, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçao, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>5 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE LÍQUIDO 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, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte líquido, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>6 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO COM BROA E LEGUMES GRATINADO NO FORNO</b> 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		<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,	Migas de paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>7 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>COXA DE PERU ESTUFADA COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 1, 5, 6, 9, 10, 12	<b>TOMATE E BETERRABA</b> 9, 10, 12	<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,	Coxa de peru, arroz, ervilhas, tomate pelado, cenoura, orégãos, manjeriçao, cebola, água, azeite, sal	Tomate, beterraba, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	iogurte, aveia, creme de fruta da época
<b>6ª Feira</b> <i>8 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ATUM COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa espiral, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	iogurte, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>11 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E MASSA LACINHOS</b> 3, 7, 9, 10	<b>MACEDÓNIA DE LEGUMES</b> 12	<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,	Ovos pasteurizados, courgette, leite, massa lacinhos, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>12 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE FRANGO GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO</b> 7, 9, 10, 12	<b>CENOURA E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</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,	Frango, arroz, queijo, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>13 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</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,	Medalhões de pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>14 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFANAS COM ARROZ ALEGRE</b> 9, 10, 12	<b>TOMATE E CENOURA</b> 9, 10, 12	<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,	Carne de porco, arroz, ervilha, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>15 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA 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,	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal		da época	Fruta, 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>18 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>TIRAS DE POTA PANADAS COM ARROZ DE LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<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,	Tiras de pota, arroz, ervilhas, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>19 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<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,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelo, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>20 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE CAVALA COM SALADA RUSSA</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<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,	Filete de cavala, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>21 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>STROGONOFF DE PERU COM ARROZ DE CENOURA</b> 9, 10	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<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,	Peru, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>22 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE</b> 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, fiambre

**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>25 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA E BETERRABA</b> 12	<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 picada, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura raspada, beterraba, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>26 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<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,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>27 de maio</i>		<b>CROQUETES COM BATATAS FRITAS E ARROZ</b> 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>	<b>SUMO E PÃO DE LEITE</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes		Croquetes, arroz, batata, alho, azeite, água, óleo, sal		da época	Pão de leite, sumo
<b>5ª Feira</b> <i>28 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO À ESPANHOLA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>29 de maio</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFE DE FRANGO COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE BRANCA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA 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,	Frango, massa espiral, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	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.