

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
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
Ingredientes		Frango, arroz, batata, ovo, pão ralado, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	Gelado, fruta da época
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
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
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
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
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
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

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
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, majericão, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época
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
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
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
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
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
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
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
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

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
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
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
3ª Feira <i>23 de junho</i>	CALDO VERDE 9, 12	BIFANAS COM BATATA COZIDA 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
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
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
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
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
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

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
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
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
3ª Feira <i>30 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PERNA DE PERU ESTUFADA COM CENOURA E MASSA COTOVELOES 1, 3, 9, 10, 12	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA
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
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.