

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira				
Ingredientes				
4ª Feira				
Ingredientes				
5ª Feira 1 de janeiro		<b>FERIADO</b>		
Ingredientes				
6ª Feira 2 de janeiro	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>HAMBÚRGUER DE AVES COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango e peru, massa espiral, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Brócolos, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>5 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ ALEGRE</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADAS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de peixe, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época
<b>3ª Feira</b> <i>6 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES</b> 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve penca, cenoura, tomate pelado, manjeriço, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>4ª Feira</b> <i>7 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO À BRÁS</b> 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>COUVE DE BRUXELAS E CENOURA BABY SALTEADAS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, óleo	Couve de Bruxelas, cenoura baby, azeite	da época
<b>5ª Feira</b> <i>8 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
<b>6ª Feira</b> <i>9 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>LASANHA DE ATUM E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14	<b>BETERRABA E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa, atum, cogumelos, cenoura, molho béchamel, alho francês, tomate, orégãos, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>12 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ BRANCO</b> 9, 10, 12	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, arroz, manjeriço, salsa, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>13 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO COM SALADA RUSSA E OVO</b> 2, 3, 4, 14	<b>CENOURA E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
<b>4ª Feira</b> <i>14 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO</b> 12	<b>BETERRABA E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
<b>5ª Feira</b> <i>15 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETES DE PEIXE DE CEBOLADA À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de peixe, batata, ovo, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
<b>6ª Feira</b> <i>16 de janeiro</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>TOMATE E CENOURA RASPADA</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, óregãos, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>19 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, manjeriçã, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>3ª Feira</b> <i>20 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA ASSADA</b> 9, 10, 12	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, batata, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água
<b>4ª Feira</b> <i>21 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E COUVE PENCA</b> 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>ALFACE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, couve penca, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época
<b>5ª Feira</b> <i>22 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE CARNE E LEGUMES À REGIONAL</b> 1, 3, 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, carne de vaca, massa cotovelos, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>6ª Feira</b> <i>23 de janeiro</i>	<b>CANJA DE GALINHA</b> 1, 3, 12	<b>PESCADA À ESPANHOLA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>CENOURA RASPADA E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Frango, ovo, massa pevide, cenoura, água, azeite, sal	Pescada, batata, tomate, salsa, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre, orégãos, 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.**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>2ª Feira</b> <i>26 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>OVO ENVOLTO COM COURGETTE E MASSA LACINHOS</b> 1, 3, 7, 9, 10	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, courgette, leite, massa lacinhos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época
<b>3ª Feira</b> <i>27 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA GRATINADA COM BATATA E LEGUMES</b> 1, 2, 4, 7, 9, 10, 12, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, molho béchamel, couve coração, cenoura, noz moscada, cebola, água, alho, azeite, sal		da época
<b>4ª Feira</b> <i>28 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO</b> 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>5ª Feira</b> <i>29 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE FILETE DE CAVALA E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Filete de cavala, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, azeite, sal		da época
<b>6ª Feira</b> <i>30 de janeiro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, 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.**