

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira				
Ingredientes				
4ª Feira <i>1 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>2 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA À LAVRADOR 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 porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>3 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>6 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	LASANHA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa, leite, farinha de trigo, manteiga, tomate pelado, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>7 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 6, 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, batata, tomate pelado, alho, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>8 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
5ª Feira <i>9 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	COGUMELOS E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época
6ª Feira <i>10 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, ervilhas, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>13 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 3, 6, 7, 9, 10	ALFACE E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de carne, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>14 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE PALOCO, GRÃO-DE-BICO, OVO E BATATA COZIDOS DE CEBOLADA 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, ovo, batata, grão-de-bico, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>15 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO À NAPOLITANA COM MASSA COTOVELOS 1, 5, 6, 7, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bifes de frango, massa cotovelo, queijo ralado, tomate pelado, orégãos, água, azeite e sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Gelado, fruta da época
5ª Feira <i>16 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
6ª Feira <i>17 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ 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, cogumelos, leite, arroz, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	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>20 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE CAVALA EM CEBOLADA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, cebola, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
3ª Feira <i>21 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE PERU COM MASSA LACINHOS 1, 9, 10, 12	CENOURA E BETERRABA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa lacinhos, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>22 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PALOCO E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>23 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LENTILHAS 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, esparguete, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
6ª Feira <i>24 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MARUCA ASSADA COM BATATA ENSALSADA 2, 4, 9, 10, 12, 14	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Maruca, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	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>27 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE ATUM COM OVO E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>28 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FEIJOADA DE CARNE DE AVES COM ARROZ E LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>29 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE, PEPINO E CEBOLA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, cebola, azeite, vinagre, sal	da época
5ª Feira <i>30 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	VITELA ESTUFADA COM ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
6ª Feira <i>31 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, repolho, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, 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.