

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira				
Ingredientes				
4ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época
5ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	STROGONOFF DE PERÚ COM ARROZ DE CENOURA 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, manjeriçã, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>3 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE CAVALA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 12, 14	TOMATE E COUVE-ROXA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Filetes de cavala, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, couve-roxa, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>6 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ ALEGRE 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Rissóis de pescada, arroz, ervilhas, feijão-verde, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, óleo, sal	Couve-flor, azeite	da época
3ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Carne de vaca, massa cotovelos, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, manjerição, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época
5ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE FRANGO E LEGUMES COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, feijão branco, arroz, couve coração, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>10 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ATUM COM MASSA LAÇOS 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa macarrão, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	Fruta da época/Gelatina em pó, água

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 outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À VALENCIANA 1, 6, 9, 10	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM QUEIJO E MASSA TRICOLOR 1, 3, 7, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, queijo, leite, massa tricolor, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
5ª Feira <i>16 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PIZZA DE COGUMELOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa de pizza, cogumelos, queijo, molho de tomate, orégãos, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>17 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FRANGO ESTUFADO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, cenoura, couve coração, tomate pelado, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>20 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA COM ERVILHAS 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E PEPINO 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, esparguete, ervilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
3ª Feira <i>21 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	ALFACE E BETERRABA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Alface, beterraba, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA ESPIRAL 1, 3	CENOURA RASPADA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa espiral, ananás, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>24 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Carne de porco, batata, tomate pelado, manjeriço, cebola, azeite, alho, sal	Beterraba, 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 outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVO ENVOLTO COM FIAMBRE E ARROZ COLORIDO 3, 7, 9, 10	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, fiambre, leite, arroz, milho, cenoura, feijão-verde, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época
3ª Feira <i>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MASSA DE SALMÃO 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,	Salmão, massa riscada, cogumelos, couve penca, cenoura, tomate pelado, cebola, manjeriço, cenoura, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO SALTEADA COM BATATA 5, 6, 12	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Alabote, ovo, farinha, arroz, brócolos, cenoura, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>31 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM ESPARGUETE 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,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, 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.