

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>1 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, couve branca, feijão vermelho, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
3ª Feira <i>2 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	CARNE DE VACA ESTUFADA À JARDINEIRA COM ARROZ 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE, PEPINO E TOMATE	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, batata, arroz branco, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, tomate, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>3 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BOLONHESA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 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 esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, majericão, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>4 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 9, 12	ARROZ DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>5 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 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, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, 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>8 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ ALEGRE 3, 7, 9, 10	ALFACE, COUVE ROXA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, cenoura, feijão-verde, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, tomate, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>9 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	PERU ESTUFADO COM MASSA COTOVELOS 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, massa cotovelos, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>10 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE GRATINADOS COM PÃO RALADO NO FORNO E BATATA ASSADA 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de pescada, pão ralado, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>11 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE CARNE À REGIONAL 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa meada, batata, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>12 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO 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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, 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>15 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO RASPADO E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>16 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE CARNE DE AVES E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 12		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época
4ª Feira <i>17 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA
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
5ª Feira <i>18 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>19 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, abrótea, salmão, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriçã, cebolinho, 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>22 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	FILETE DE CAVALA COM BATATA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, batata, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época
3ª Feira <i>23 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	Fruta da época/Gelatina em pó, água
4ª Feira <i>24 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E COUVE ROXA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>25 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE FRANGO GRELHADO E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Hambúrguer de frango, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, orégãos, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>26 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	TENTÁCULOS DE POSTA ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO 2, 4, 9, 10, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Tentáculos de pota, arroz, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebolinho, 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>29 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14	BETERRABA E CENOURA 12	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	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>30 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE E LEGUMES 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12		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				
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.