

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira				
Ingredientes				
3ª Feira				
Ingredientes				
4ª Feira				
Ingredientes				
5ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE FRANGO À REGIONAL 1, 3, 9, 10		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa fusilli, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época
6ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MEIA DESFEITA DE PALOCO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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, tomate pelado, 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 tremço; 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>5 de outubro</i>		FERIADO		
Ingredientes				
3ª Feira <i>6 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ PRIMAVERA 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de carne, arroz, ervilha, cenoura, salsa, cebola, água, óleo, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM BATATA COZIDA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
5ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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	Feijão-verde, azeite	da época
6ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	SALMÃO COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, arroz, cenoura, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, 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 tremço; 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>12 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ATUM COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>13 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CARNE PICADA COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca picada, esparguete, ervilhas, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época
4ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjerição, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época
5ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA PRIMAVERIL 1, 3, 9, 10	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, coelho, ovo, massa tricolor, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>16 de outubro</i>		EMENTA SURPRESA		
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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa
2ª Feira <i>19 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	CALAMARES NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Calamares, arroz, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
3ª Feira <i>20 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA 12	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	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre, sal	da época
4ª Feira <i>21 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ PRIMAVERA 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, cogumelos, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época
5ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 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, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES 2, 3, 4, 14		FRUTA
Ingredientes	Couve galega, batata, cebola, água, azeite, sal	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, 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 tremço; 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>26 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ 2, 4, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, arroz, cenoura, cebola, água, alho, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época
3ª Feira <i>27 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO GRELHADO COM MASSA LACINHOS 1, 5, 6, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa lacinhos, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época
4ª Feira <i>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	PALOCO COM BROA E LEGUMES GRATINADO NO FORNO 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época
5ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFANAS COM ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 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, tomate, azeite, vinagre	da época
6ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	SALADA DE SALMÃO 2, 3, 4, 9, 10, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, manjerição, água, azeite, sal	Tomate, pepino, 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 tremço; 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.