

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>2 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA PENNE COM PESCADA 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, massa penne, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
3ª Feira <i>3 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PANADOS DE FRANGO COM ARROZ E BATATA FRITA 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13	ALFACE 12	GELADO OU FRUTA RALADA OU	BICO DE PATO E IOGURTE SÓLIDO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, batata frita, ovo, pão ralado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, azeite, vinagre	Gelado ou fruta da época	Bico de pato, iogurte sólido
4ª Feira <i>4 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>5 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM LENTILHAS E MASSA ESPAGUETE 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
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	Couve-flor, azeite	da época	logurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>6 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TOMATADA DE PEIXE COM ARROZ DE BRÓCOLOS 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, pescada, alabote, tomate, arroz, brócolos, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, 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	Lanche
2ª Feira <i>9 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ ALEGRE 3, 9, 10	TOMATE 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Ovos pasteurizados, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, orégãos, manjeriço, cebola, água, azeite, sal	Tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>10 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>11 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE AVES (DESFIADA) NO FORNO 6, 7, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, peru, arroz, queijo mozzarella, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>12 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14	CENOURA COZIDA RASPADA 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, ovo, couve coração, alho, cebola, água, azeite	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>13 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ESTUFADA (PICADA) COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	COUVE-FLOE E COUVE DE BRUXELAS SALTEADAS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de porco, esparguete, tomate, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, couve de bruxelas, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, 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	Lanche
2ª Feira <i>16 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>17 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR DE FRANGO (DESFIADO) COM LEGUMES 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>18 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 5, 6, 14	BRÓCOLOS E CENOURA BABY SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, tomate, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, cenoura baby, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>19 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>20 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (DESFIADO) COM ARROZ DE FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Coelho, arroz, feijão-vermelho, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes

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	Lanche
2ª Feira <i>23 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COM SALADA DE BATATA, FEIJÃO-FRADE, OVO COZIDO E CENOURA 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14	COUVE-FLORES SALTEADAS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, ovo, feijão-frade, batata, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>24 de junho</i>		FERIADO			
Ingredientes					
4ª Feira <i>25 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 1, 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, arroz, couve penca, cenoura, orégãos, manjeriçom, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira <i>26 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERNA DE PERÚ ESTUFADA (DESMIADA) COM BATATA ESTUFADA 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>27 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PEIXE COM LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de peixe, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, 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	Lanche
2ª Feira <i>30 de junho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO ESTUFADO (DESMIADO) COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 12	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira					
Ingredientes					
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.