

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira <i>1 de maio</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>2 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		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, arroz, cenoura, couve penca, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura

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>5 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO (RASPADO) 2, 3, 4, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Pescada, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>6 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE FRANGO GRELHADO (DESDIADO) COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 12, 13	COUVE BRANCA E CENOURA	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, arroz, feijão preto, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>7 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE PEIXE E LEGUMES 2, 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	Pescada, tintureira, massa riscada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>8 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	LOMBO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 5, 6	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	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>9 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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	Medalhões de pescada, tomate, arroz, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, 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>12 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 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	Pescada, arroz, cenoura, couve penca, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>13 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (DESFIADA) COM LENTILHAS E MASSA ESPIRAL 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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	Carne de vaca, massa espiral, lentilhas, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjerição, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte com fruta e pão de mistura
4ª Feira <i>14 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA À ESPANHOLA 2, 4, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	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, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>15 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFE DE PERÚ ESTUFADO (DESFIADO) COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10	COUVE BRANCA E CENOURA	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	Bife de peru, massa esparguete, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, cenoura	da época	iogurte com fruta e pão de mistura
6ª Feira <i>16 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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	Alabote, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho, 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>19 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS ENVOLTOS COM COURGETTE E ARROZ PRIMAVERA 3, 9, 10	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Ovos pasteurizados, arroz, courgette, cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>20 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA CONCHAS 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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 conchas, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte com fruta e pão de mistura
4ª Feira <i>21 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PESCADA E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA DE FRUTA MARCA NUTRIBÉN 1, 6, 7, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>22 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ À LAVRADOR COM CARNE DE VACA (DESMIADA) COM LEGUMES 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	Carne de vaca, arroz, feijão vermelho, cenoura, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte com fruta e pão de mistura
6ª Feira <i>23 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM MASSA LACINHOS E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 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	Salmão, massa lacinhos, cenoura, couve branca, tomate pelado, cebola, cenoura, água, orégãos, manjericão, tomilho, 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>26 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE E LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 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, alabote, arroz, cenoura, repolho, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>27 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE DE AVES (DESFIADO) E LEGUMES 1, 3, 6, 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, peru, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte com fruta e pão de mistura
4ª Feira <i>28 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ESTUFADA 2, 4, 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, batata, tomate pelado, cebola, pimentão-doce, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta marca Nutribén, água
5ª Feira <i>29 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE PORCO ESTUFADA (PICADA) COM MACEDÓNIA DE LEGUMES E MASSA MEADA 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	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de porco, massa meada, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	iogurte com fruta e pão de mistura
6ª Feira <i>30 de maio</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, orégãos, água, azeite, sal	Brócolos, 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.