

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira <i>1 de janeiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>2 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERÚ PICADO COM MASSA ALETRIA 1, 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	Perú, massa aletria, cenoura, orégãos, salsa, cebola, água, azeite	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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>5 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS (DESFIADOS) COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES 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	Medalhões de peixe, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho, tomate pelado, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>6 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE COELHO (PICADO) E LEGUMES 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12		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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Coelho, pão bijou, água, alho-francês, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>7 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 6, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, batata, alho-francês, cenoura, orégãos, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>8 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS (PICADOS) COM ARROZ DE FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Frango, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>9 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, 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 janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM ARROZ BRANCO 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Carne de vaca, arroz, manjeriço, salsa, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>13 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO (DESFIADO) COM SALADA RUSSA E OVO 2, 3, 4, 14	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,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>14 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO (PICADO) MALANDRINHO 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>15 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE (DESFIADOS) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14	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	Filetes de peixe, batata, ovo, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>16 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA COZIDAS	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	Peru, massa aletria, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite	Couve branca, cenoura	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 janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 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, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>20 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COXA DE FRANGO ESTUFADA (PICADA) COM BATATA ESTUFADA 9, 10, 12	COUVE-FLOR 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	Frango, batata, cenoura, cebola, água, louro, salsa, alho, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>21 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 6, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Alabote, pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>22 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 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	Carne de vaca, massa aletria, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>23 de janeiro</i>	CANJA DE GALINHA COM FRANGO PICADO 1, 3, 12	PESCADA (DESMIADA) À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Frango, ovo, massa pevide, cenoura, água, azeite	Pescada, batata, tomate, salsa, cebola, água, azeite	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>26 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVO ENVOLTO COM COURGETTE E MASSA ALETRIA 1, 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, courgette, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>27 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 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, alho-francês, cenoura, orégãos, batata, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>28 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE DE VACA (PICADA) E LEGUMES COM FEIJÃO BRANCO MALANDRINHO 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>29 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PESCADA (DESFIADA) E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 14		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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Pescada, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>30 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO PICADO COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	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	Coelho, massa aletria, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite	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.