

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADO) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		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	Alabote, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>2 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR (PICADO) 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	Carne de vaca, massa aletria, 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
6ª Feira <i>3 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO (DESFIADO) COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	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, ervilhas, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	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>6 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSADA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS / PAPA LÁCTEA MARCA 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, massa aletria, couve branca, tomate pelado, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes / Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>7 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 6, 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, tomate pelado, alho, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>8 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALABOTE COZIDO (DESMIADO) COM ARROZ DE FEIJÃO-VERMELHO 1, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13	CENOURA COZIDA RALADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, arroz, feijão-vermelho, água, azeite e sal	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte infantil de cereais sem adição de açúcar
5ª Feira <i>9 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA 1, 3, 9, 10, 12	COGUMELOS E CENOURA 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	Frango, massa aletria, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>10 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ASSADA (DESMIADA) COM ARROZ 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	Abrótea, arroz, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>13 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA COZIDA (PICADA) COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12	FEIJÃO VERDE SALTEADO COM CENOURA 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	LEITE COM CEREAIS / PAPA LÁCTEA MARCA 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes / Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>14 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE PESCADA (DESFIADA), GRÃO-DE-BICO, OVO E BATATA COZIDOS DE CEBOLADA 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	CENOURA COZIDA RALADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, grão-de-bico, ovo, batata, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>15 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 5, 6, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR 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 aletria, tomate pelado, orégãos, água, azeite e sal	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>16 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>17 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ 3, 9, 10, 13	COUVE BRANCA COZIDA DESFIADA	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, cogumelos, arroz, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve branca, água, 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>20 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA (DESMIADO) EM CEBOLADA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM	LEITE COM CEREAIS / PAPA LÁCTEA MARCA 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, cebola, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes / Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>21 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 9, 10, 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, massa aletria, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>22 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE ABRÓTEA (DESMIADA) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar
5ª Feira <i>23 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM MASSA ALETRIA E LENTILHAS 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 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, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>24 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MARUCA ASSADA (DESMIADA) COM BATATA ENSALSADA 2, 4, 9, 10, 12, 14	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Maruca, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo

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>27 de julho</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	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM	LEITE COM CEREAIS / PAPA LÁCTEA MARCA 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes / Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>28 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE DE AVES (PICADO) COM ARROZ E LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTE 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, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>29 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESMIADA) COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	CENOURA COZIDA RALADA	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	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>30 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	VITELA ESTUFADA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>31 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ESTUFADA (DESMIADA) COM ARROZ DE 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, arroz, repolho, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjerição, 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.