

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA (DESMIADA) COM BATATA COZIDA 2, 4, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ DE CENOURA E COUVE-FLORES MALANDRINHO 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	Perú, arroz, cenoura, couve-flor, manjeriço, cebola, água, azeite, alho		da época	iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>3 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PEIXE COZIDO (DESMIADO) COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 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	Pescada, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, 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>6 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESFIADO) E CENOURA MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLORES SALTEADA	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, arroz, cenoura, salsa, tomilho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 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, manjeriço, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADA) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 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	Pescada, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE FRANGO (PICADO) COM LEGUMES E ARROZ BRANCO MALANDRINHO 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	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Frango, feijão branco, arroz, couve coração, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>10 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	AÇORDA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	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		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 SÊSAMO e produtos à base de sementes sêsamo; 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 outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE CARNE (PICADA) MALANDRINHO 9, 10, 12	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	Carne de vaca, arroz, cenoura, tomilho, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESMIADA) COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 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, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS E MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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	Ovos pasteurizados, massa aletria, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>16 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE PEIXE (DESMIADO) 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
6ª Feira <i>17 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 12		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	Frango, arroz, cenoura, couve coração, manjeriço, cebola, 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 outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	COELHO (PICADO) COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 9, 10, 12	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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,	Coelho, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>21 de outubro</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>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS (PICADOS) E MASSA ALETRIA 1, 3	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Perú, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU 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	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>24 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 5, 6, 9, 10	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	Frango, batata, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite	Couve-flor, 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>27 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVO MEXIDO COM ARROZ DE FEIJÃO-VERDE E CENOURA MALANDIRNHO 3, 7, 9, 10		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC MENOS 40% 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, arroz, cenoura, feijão-verde, orégãos, cebola, água, azeite		da época	Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar, água
3ª Feira <i>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESMIADO) 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	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 12		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,	Peru, batata, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE (DESMIADO) 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	Filetes de pescada, arroz, cenoura, brócolos, tomilho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>31 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO PICADO COM MASSA ALETRIA MALANDRINHA 1, 3, 12	COUVE-FLOR 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	Frango, massa aletria, cenoura, cebola, água, azeite	Couve-flor, 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.