

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PALOCO À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>2 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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 porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>3 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	BETERRABA E TOMATE 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel

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	LASANHA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa, leite, farinha de trigo, manteiga, tomate pelado, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>7 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 6, 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, batata, tomate pelado, alho, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>8 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13	TOMATE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>9 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	COGUMELOS E CENOURA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>10 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, ervilhas, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	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>13 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12, 13	ALFACE E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de carne, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>14 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE PALOCO, GRÃO-DE-BICO, OVO E BATATA COZIDOS DE CEBOLADA 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, ovo, batata, grão-de-bico, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>15 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO À NAPOLITANA COM MASSA COTOVELO 1, 5, 6, 7, 9, 10, 12	BETERRABA E CENOURA 12	GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA 7	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bifes de frango, massa cotovelo, queijo ralado, tomate pelado, orégãos, água, azeite e sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Gelado, fruta da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>16 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>17 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ 3, 7, 9, 10	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, cogumelos, leite, arroz, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim

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	FILETES DE CAVALA EM CEBOLADA COM TODOS 2, 3, 4, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filetes de cavala, cebola, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>21 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ENSOPADO DE PERU COM MASSA LACINHOS 1, 9, 10, 12	CENOURA E BETERRABA RASPADA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa lacinhos, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>22 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PALOCO E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 12, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>23 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ESPARGUETE À BOLONHESA COM LENTILHAS 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 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	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 COM BATATA ENSALSADA 2, 4, 9, 10, 12, 14	MACEDÓNIA DE LEGUMES 12	FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	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	EMPADÃO DE ATUM COM OVO E LEGUMES 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	CENOURA E COUVE ROXA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>28 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE DE AVES COM ARROZ E LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, peru, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo
4ª Feira <i>29 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE, PEPINO E CEBOLA 12	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, cebola, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>30 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	VITELA ESTUFADA COM ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E COUVE ROXA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 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, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>31 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, arroz, repolho, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjericão, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

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.