

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>3ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>1 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 5, 6, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 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, cebola, azeite, alho, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>2 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>STROGONOFF DE PERÚ COM ARROZ DE CENOURA</b> 9, 10, 12	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, manjeriço, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>3 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE CAVALA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 12, 14	<b>TOMATE E COUVE-ROXA</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Filetes de cavala, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Tomate, couve-roxa, azeite, vinagre, orégãos, sal	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>6 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RISSÓIS DE PESCADA COM ARROZ ALEGRE</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Rissóis de pescada, arroz, ervilhas, feijão-verde, cenoura, tomate pelado, cebola, água, azeite, óleo, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>7 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA E LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa cotovelos, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, manjeriço, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>8 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PALOCO À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>9 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FEIJOADA DE FRANGO E LEGUMES COM ARROZ BRANCO</b> 6, 9, 10, 12, 13		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, feijão branco, arroz, couve coração, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, fiambre
<b>6ª Feira</b> <i>10 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM MASSA LAÇOS</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>BETERRABA E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, massa macarrão, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	Fruta da época/Gelatina em pó, água	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>13 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ À VALENCIANA</b> 1, 6, 9, 10	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, salsichas, arroz, ervilhas, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>3ª Feira</b> <i>14 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>15 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS ENVOLTOS COM QUEIJO E MASSA TRICOLOR</b> 1, 3, 7, 9, 10	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, queijo, leite, massa tricolor, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>16 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PIZZA DE COGUMELOS</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE LÍQUIDO, TORTITAS DE MILHO,</b> 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Massa de pizza, cogumelos, queijo, molho de tomate, orégãos, azeite, sal		da época	Iogurte líquido, tortitas de milho, fruta da época
<b>6ª Feira</b> <i>17 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO</b> 9, 10, 12		<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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, cenoura, couve coração, tomate pelado, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>20 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA COM ERVILHAS</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>TOMATE E PEPINO</b> 9, 10, 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, esparguete, ervilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>21 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PALOCO À ESPANHOLA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>ALFACE E BETERRABA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA</b> 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Alface, beterraba, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, creme de fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>22 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ANANÁS E MASSA ESPIRAL</b> 1, 3	<b>CENOURA RASPADA E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 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 espiral, ananás, tomate pelado, cenoura, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>23 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>24 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE PORCO ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 5, 6, 9, 10	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME</b> 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, batata, tomate pelado, manjeriçao, cebola, azeite, alho, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>27 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVO ENVOLTO COM FIAMBRE E ARROZ COLORIDO</b> 3, 7, 9, 10	<b>TOMATE E COUVE ROXA</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL</b> 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, fiambre, leite, arroz, milho, cenoura, feijão-verde, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>3ª Feira</b> <i>28 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MASSA DE SALMÃO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, massa riscada, cogumelos, couve penca, cenoura, tomate pelado, cebola, manjeriçã, cenoura, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>29 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CARNE DE PORCO SALTEADA COM BATATA</b> 5, 6, 12	<b>ALFACE E PEPINO</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE COM CEREAIS</b> 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, batata, tomate pelado, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>5ª Feira</b> <i>30 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE BRÓCOLOS E CENOURA MALANDRINHO</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14		<b>FRUTA</b>	<b>IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Alabote, ovo, farinha, arroz, brócolos, cenoura, tomilho, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>31 de outubro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>CENOURA RASPADA E ALFACE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO</b> 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	Cenoura, alface, 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.