

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>1 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, couve branca, feijão vermelho, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>2 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA À JARDINEIRA COM ARROZ 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE, PEPINO E TOMATE	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, batata, arroz branco, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, tomate, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>3 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLONHESA DE ATUM 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	BETERRABA E CENOURA 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,	Atum, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, majoricão, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>4 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO 9, 10, 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, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>5 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES 2, 3, 4, 9, 10, 14		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,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>8 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM ARROZ ALEGRE 3, 7, 9, 10	ALFACE, COUVE ROXA E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, cenoura, feijão-verde, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>9 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO COM MASSA COTOVELOS 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	BETERRABA E TOMATE 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,	Peru, massa cotovelos, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>10 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETES DE PEIXE GRATINADOS COM PÃO RALADO NO FORNO E BATATA ASSADA 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	ALFACE E PEPINO 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,	Filetes de pescada, pão ralado, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>11 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE CARNE À REGIONAL 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14		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 meada, batata, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>12 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PALOCO À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	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>15 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO RASPADO E ARROZ BRANCO 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	ALFACE E PEPINO 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Bolinhos de bacalhau, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>16 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE CARNE DE AVES E LEGUMES 1, 3, 9, 10, 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, peru, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>17 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COZIDA COM TODOS 2, 3, 4, 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,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>18 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM 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, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>19 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA 1, 2, 3, 4, 6, 7, 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,	Pescada, abrótea, salmão, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, 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>22 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FILETE DE CAVALA COM BATATA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Filete de cavala, batata, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>23 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CHILI DE CARNE COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13	COUVE-FLORES SALTEADA	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	Fruta da época/Gelatina em pó, água	iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>24 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	ALFACE E COUVE ROXA 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, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>25 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	HAMBÚRGUER DE FRANGO GRELHADO E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	ALFACE E TOMATE 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,	Hambúrguer de frango, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, orégãos, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>26 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	TENTÁCULOS DE POSTA ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO 2, 4, 9, 10, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	LEITE E PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Tentáculos de pota, arroz, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, fiambre

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>29 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM E LEGUMES 2, 4, 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,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>30 de setembro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	RANCHO DE CARNE E LEGUMES 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 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,	Carne de vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira					
Ingredientes					
6ª Feira					
Ingredientes					

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.