

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira <i>1 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	PESCADA (DESFIADA) À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 9, 10, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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 cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>2 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM MASSA ALETRIA E LEGUMES MALANDRINHO 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>3 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO (DESFIADO) COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	COUVE BRANCA E CENOURA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PARA 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, arroz, cenoura, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho	Couve branca, cenoura	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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>6 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	MASSADA DE PEIXE (DESMIADO) E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	FEIJÃO-VERDE COZIDO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, massa aletria, couve branca, tomate pelado, cenoura, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>7 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 6, 9, 10, 12	COUVE-FLORES COZIDA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, batata, tomate pelado, alho, cebola, cenoura, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>8 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALABOTE (DESMIADO) COM ARROZ 1, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13	CENOURA COZIDA RALADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, arroz, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
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 1, 7
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	Cogumelos e cenoura	da época	iogurte natural creme de fruta da época
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 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, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de 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>	CREME 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	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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	Carne de vaca, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite	Feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>14 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE PESCADA (DESFIADO), GRÃO-DE-BICO, OVO E BATATA COZIDOS DE CEBOLADA 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	CENOURA COZIDA RALADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 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	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>15 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 5, 6, 9, 10, 12	COUVE-FLORES SALTEADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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	Bifes de frango, massa aletria, tomate pelado, orégãos, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira <i>16 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Alabote, pescada, farinha de mandioca, cenoura, courgette, cebola, água, alho, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>17 de julho</i>	CREME DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ 3, 7, 9, 10	COUVE BRANCA COZIDA DESFIADA	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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	Ovos pasteurizados, cogumelos, arroz, orégãos, cebola, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de 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 (DESFIADO) EM CEBOLADA COM TODOS 2, 3, 4, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
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		da época	Papa infantil de cereais sem adição de 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	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
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	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
4ª Feira <i>22 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ARROZ DE ABRÓTEA(DESFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 12, 14		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, água
5ª Feira <i>23 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CANRNE DE VACA ESTUFADA (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira <i>24 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MARUCA ASSADA (DESFIADA) COM BATATA ENSALSADA 2, 4, 9, 10, 12, 14	FEIJÃO-VERDE SALTEADO COM CENOURA 12	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE 1, 7
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	Feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Papa infantil de cereais sem adição de 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 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	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira <i>28 de julho</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ E LEGUMES 6, 9, 10, 12, 13		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época
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	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	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	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar
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	CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 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	Couve-flor, azeite	da época	iogurte natural, creme de fruta da época
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		CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA	IOGURTE COM FRUTA 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, manjeriçã, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época

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.