

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira <i>1 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA DE FRANGO (PICADO) À REGIONAL 1, 3, 9, 10		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	Frango, massa aletria, couve-flor, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite		da época	iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PESCADA (DESFIADO) 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos

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>5 de outubro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
3ª Feira <i>6 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ 9, 10, 12	CENOURA COZIDA RALADA 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	Peru, arroz, salsa, cebola, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS (DESMIADO) COM BATATA COZIDA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	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, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	BRÓCOLOS SALTEADOS	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	Coelho, massa aletria, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>9 de outubro</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		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	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos

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 sêsam; 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>12 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESEFIADO) E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE 1, 7
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	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
3ª Feira <i>13 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADO) COM ERVILHAS E MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA	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	Peru, massa aletria, ervilhas, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite	Couve branca e cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESEFIADA) COM ARROZ DE CENOURA 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, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjeriço, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA PRIMAVERIL (PICADO) 1, 3, 9, 10	COUVE-FLOR SALTEADA 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	Frango, coelho, ovo, massa letras, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>16 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ESTUFADA (DESEFIADA) COM ARROZ 2, 4, 9, 10, 14	CENOURA COZIDA RALADA	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	Abrótea, arroz, tomate pelado, tomilho, cebola, azeite, alho	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos

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. AÍPO 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>19 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS (DESEFIADO) COM ARROZ DE TOMATE 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA 12	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR/ 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar/Papa láctea marca Cerelac menos 40%
3ª Feira <i>20 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE (PICADA) 5, 6, 9, 10, 12	COUVE BRANCA COZIDA DESEFIADA	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, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>21 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ PRIMAVERA 3, 9, 10	FEIJÃO-VERDE SALTEADO	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	Ovos pasteurizados, cogumelos, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM BATATA ESTUFADA 5, 6, 9, 10, 12	BRÓCOLOS SALTEADOS 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	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO (DESEFIADO) COM MASSA PEVIDE E LEGUMES 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	Salmão, massa pevide, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos

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>26 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA (DESFIADO) ESTUFADOS COM ARROZ 2, 4, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA RALADA OU PARTIDA	PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR/ 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, arroz, cenoura, cebola, água, alho, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar/Papa láctea marca Cerelac menos 40%
3ª Feira <i>27 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA PEVIDE 1, 5, 6, 9, 10, 12	CENOURA COZIDA RALADA	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	Bife de frango, massa pevide, salsa, cebola, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira <i>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM BATATA COZIDA 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	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	Pescada, batata, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PERU ESTUFADO (PICADA) COM MASSA ALETRIA 1, 3, 9, 10, 12	MACEDÓNIA DE LEGUMES 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	Peru, massa aletria, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE SALMÃO (DESFIADO) 2, 3, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	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	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, manjerição, água, azeite	Couve-flor, 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.