

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 À REGIONAL 1, 3, 9, 10		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,	Frango, massa fusilli, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>2 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE PALOCO 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM
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, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Fruta, pão de mistura, queijo/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,

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 COM ARROZ 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12	CENOURA RASPADA 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, arroz, ervilha, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira <i>7 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM BATATA COZIDA 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	ALFACE E TOMATE 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
5ª Feira <i>8 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 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,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>9 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	LEITE 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,	Salmão, arroz, cenoura, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,

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 (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	ATUM COM SALADA RUSSA 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	BETERRABA E CENOURA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira <i>13 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE PICADA COM ERVILHAS E MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	COUVE BRANCA E CENOURA	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 picada, esparguete, ervilhas, tomate pelado, orégãos, salsa, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
4ª Feira <i>14 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA 2, 4, 9, 10, 14	TOMATE E PEPINO 12	FRUTA	LEITE, PÃO DE MISTURA, M. AMENDOIM/PAPA 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, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjerição, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim/Papa láctea marca Cerelac menos 40%
5ª Feira <i>15 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA PRIMAVERIL 1, 3, 9, 10	MACEDÓNIA DE LEGUMES 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,	Frango, coelho, ovo, massa tricolor, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>16 de outubro</i>		EMENTA SURPRESA			EMENTA SURPRESA
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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>19 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ DE TOMATE 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>20 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	JARDINEIRA DE CARNE 5, 6, 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA 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,	Carne de vaca, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
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	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,	Ovos pasteurizados, cogumelos, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>22 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA 5, 6, 9, 10, 12	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,	Frango, batata, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>23 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM MASSA TRICOLOR E LEGUMES 2, 3, 4, 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,	Salmão, massa tricolor, cenoura, couve branca, tomate pelado, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, 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>26 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ 2, 4, 12, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de pescada, arroz, cenoura, cebola, água, alho, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>27 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FRANGO GRELHADO COM MASSA LACINHOS 1, 5, 6, 9, 10, 12	CENOURA 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,	Frango, massa lacinhos, salsa, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>28 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PALOCO COM BROA E LEGUMES GRATINADO NO FORNO 1, 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 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,	Migas de paloco, batata, broa, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>29 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFANAS COM ESPARGUETE 1, 3, 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,	Carne de porco, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira <i>30 de outubro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALADA DE SALMÃO 2, 3, 4, 9, 10, 14	TOMATE E PEPINO 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,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, manjerição, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, 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.