

<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> <i>1 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E ARROZ DE CENOURA</b> 3, 7, 9, 10, 12	<b>CENOURA RASPADA E COUVE ROXA</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,	Ovos pasteurizados, queijo, leite, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>2 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ATUM COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 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,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, salsa, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>3 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE CARNE E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13		<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,	Carne de vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>4 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>BETERRABA 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,	Pescada, arroz, ervilhas, cenoura, tomate, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>8 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>TAGLIATELLE À BOLONHESA</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<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,	Carne de vaca, massa tagliatelle, tomate pelado, orégãos, cebola, courgette, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>9 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</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,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>10 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FRANGO ESTUFADO COM CENOURAS E ERVILHAS COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 12	<b>CENOURA 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,	Frango, massa esparguete, ervilhas, cenoura, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>11 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PEIXE COM BATATA</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>FEIJÃO-VERDE E CENOURA SALTEADOS</b>	<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,	Salmão, pescada, batata, grão-de-bico, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, cenoura, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>12 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FEIJOADA DE CARNE DE AVES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES</b> 6, 9, 10, 12, 13		<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,	Frango, peru, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>15 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<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,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>16 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>STROGONOFF DE PERÚ COM MASSA COTOVELOS</b> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12	<b>TOMATE E ALFACE</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,	Perú, massa cotovelos, cogumelos, tomate pelado, cenoura, salsa, orégãos, cebola, água, azeite, alho, pimentão doce, sal	Tomate, alface, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>17 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>JARDINEIRA DE POTAS</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</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,	Potas, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>18 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFANAS COM MASSA ESPIRAL</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>BETERRABA E TOMATE</b> 12	<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,	Carne de porco, massa espiral, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>19 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALMÃO NO FORNO COM ARROZ PRIMAVERA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE 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,	Salmão, arroz, cenoura, ervilhas, milho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>22 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETE DE CAVALA DE CEBOLADA COM BATATA SALTEADA</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>TOMATE E CENOURA RASPADA</b> 12	<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,	Filete de cavala, batata, cebola, alho, salsa, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>23 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ À LAVRADOR COM LEGUMES</b> 6, 9, 10, 12, 13		<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,	Carne de vaca, arroz, feijão vermelho, cenoura, couve branca, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>4ª Feira</b> <i>24 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</b>	<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,	Medalhões de pescada, batata, ervilhas, cenoura, tomate, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>25 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA TRICOLOR</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>ALFACE E BETERRABA</b> 12	<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,	Almôndegas de frango e peru, massa tricolor, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, beterraba, azeite	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>26 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>CALDEIRADA DE PEIXE</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>COUVE-FLORES SALTEADA</b>	<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,	Pescada, tintureira, alabote, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, 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.

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>28 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE E ARROZ BRANCO</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>TOMATE E PEPINO</b> 12	<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,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>29 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>CARNE DE PORCO SALTEADA COM BATATA FRITA</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>CENOURA 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,	Carne de porco, batata, cebola, cenoura, alho, pimentão-doce, água, azeite, óleo, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>30 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE PALOCO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14		<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,	Migas de paloco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>31 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>ALFACE E COUVE ROXA</b> 12	<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,	Frango, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b>					
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.