

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira					
Ingredientes					
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
5ª Feira <i>1 de janeiro</i>		FERIADO			
Ingredientes					
6ª Feira <i>2 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	HAMBÚRGUER DE AVES COM MASSA ESPIRAL 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	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,	Hambúrguer de frango e peru, massa espiral, cenoura, cebola, óregãos, 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>5 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADOS COM ARROZ ALEGRE 2, 4, 9, 10, 14	COUVE-FLOR SALTEADA	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Medalhões de peixe, arroz, ervilhas, cenoura, feijão-verde, milho, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>6 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES 1, 3, 5, 6, 9, 10, 12, 13		FRUTA	IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de porco, carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve penca, cenoura, tomate pelado, manjeriçã, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>7 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PALOCO À BRÁS 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	COUVE DE BRUXELAS E CENOURA BABY	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,	Paloco, batata, ovo, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, óleo	Couve de Bruxelas, cenoura baby, azeite	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>8 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO 6, 9, 10, 12, 13	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,	Frango, arroz, feijão preto, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>9 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	LASANHA DE ATUM E LEGUMES 1, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 14	BETERRABA E TOMATE 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,	Massa, atum, cogumelos, cenoura, molho béchamel, alho francês, tomate, orégãos, tomilho, manjeriçã, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, 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.

Dia	Sopa	Prato	Salada	Sobremesa	Lanche
2ª Feira <i>12 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ BRANCO 9, 10, 12	ALFACE E TOMATE 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, arroz, manjeriço, salsa, tomate pelado, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
3ª Feira <i>13 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	SALMÃO COM SALADA RUSSA E OVO 2, 3, 4, 14	CENOURA E COUVE ROXA 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,	Salmão, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, água, azeite, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>14 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ DE FRANGO MALANDRINHO 12	BETERRABA E TOMATE 12	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,	Frango, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, fiambre
5ª Feira <i>15 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	FILETES DE PEIXE DE CEBOLADA À GOMES DE SÁ 2, 3, 4, 14	BRÓCOLOS SALTEADOS	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,	Filetes de peixe, batata, ovo, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>16 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ENSOPADO DE PERU COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	TOMATE E CENOURA RASPADA 9, 10, 12	FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Peru, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, óregãos, água, azeite, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, óregãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes

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 janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	ARROZ RECHEADO COM ATUM E LEGUMES 2, 4, 9, 10, 14		FRUTA	LEITE COM CEREAIS 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, cenoura, couve penca, couve-coração, feijão,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, manjeriçao, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>20 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	COXA DE FRANGO ASSADA COM BATATA ASSADA 9, 10, 12	ALFACE E CENOURA RASPADA 12	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE	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, batata, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira <i>21 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E COUVE PENCA 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	ALFACE E COUVE ROXA 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, couve penca, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira <i>22 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	MASSA DE CARNE E LEGUMES À REGIONAL 1, 3, 9, 10, 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, carne de vaca, massa cotovelos, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, tomilho, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
6ª Feira <i>23 de janeiro</i>	CANJA DE GALINHA 1, 3, 12	PESCADA À ESPANHOLA 2, 4, 9, 10, 14	CENOURA RASPADA E TOMATE 12	FRUTA	FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Frango, ovo, massa pevide, cenoura, água, azeite, sal	Pescada, batata, tomate, salsa, pimentão-doce, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre, orégãos, 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 janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM GRÃO 6, 9, 12, 13	OVO ENVOLTO COM COURGETTE E MASSA LACINHOS 1, 3, 7, 9, 10	CENOURA RASPADA E ALFACE 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, courgette, leite, massa lacinhos, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, alface, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira <i>27 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS 6, 9, 12, 13	PESCADA GRATINADA COM BATATA E LEGUMES 1, 2, 4, 7, 9, 10, 12, 14		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,	Pescada, batata, molho béchamel, couve coração, cenoura, noz moscada, cebola, água, alho, azeite, sal		da época	logurte, aveia, fruta da época
4ª Feira <i>28 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO 6, 9, 10, 12, 13		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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Carne de vaca, feijão branco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, manjeriço, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira <i>29 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES 9, 12	MEIA DESFEITA DE FILETE DE CAVALA E LEGUMES 2, 3, 4, 6, 12, 13, 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, cenoura, couve penca, couve-coração, água,	Filete de cavala, ovo, batata, grão-de-bico, couve coração, cenoura, cebola, água, azeite, sal		da época	logurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira <i>30 de janeiro</i>	SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO 6, 9, 12, 13	BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE 1, 3, 9, 10, 12	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,	Carne de porco, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, 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.