

<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>					
Ingredientes					
<b>4ª Feira</b> <i>1 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO À GOMES DE SÁ</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14		<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,	Migas de paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>2 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA À LAVRADOR</b> 1, 3, 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 porco, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>3 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADO COM ARROZ ALEGRE</b> 2, 4, 5, 6, 9, 10, 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, cenoura, ervilhas, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, 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>6 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>LASANHA DE ATUM</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 14	<b>BETERRABA E CENOURA</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, massa, leite, farinha de trigo, manteiga, tomate pelado, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>7 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO ESTUFADO COM BATATA ASSADA</b> 6, 9, 10, 12	<b>ALFACE 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,	Frango, batata, tomate pelado, alho, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>8 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO</b> 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>TOMATE E CENOURA RASPADA</b> 12	<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,	Bolinhos de bacalhau, arroz, feijão vermelho, tomate pelado, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>9 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ALMÔNDEGAS DE AVES ESTUFADAS COM MASSA COTOVELO</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>COGUMELOS E CENOURA</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,	Almôndegas de frango e peru, massa cotovelos, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cogumelos e cenoura	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>10 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ABRÓTEA ASSADA COM ARROZ DE ERVILHAS</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</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,	Abrótea, arroz, ervilhas, tomate pelado, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, 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>13 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>RISSÓIS DE CARNE COM ARROZ DE TOMATE MALANDRINHO</b> 1, 3, 6, 7, 9, 10	<b>ALFACE E CENOURA</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,	Rissóis de carne, arroz, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, óleo, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>14 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>SALADA DE PALOCO, GRÃO-DE-BICO, OVO E BATATA COZIDOS DE CEBOLADA</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>TOMATE E PEPINO</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,	Paloco, ovo, batata, grão-de-bico, cenoura, salsa, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	logurte, aveia, creme de fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>15 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FRANGO À NAPOLITANA COM MASSA COTOVELO</b> 1, 5, 6, 7, 9, 10, 12	<b>BETERRABA E CENOURA</b> 12	<b>GELADO OU FRUTA DA ÉPOCA</b> 7	<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,	Bifes de frango, massa cotovelo, queijo ralado, tomate pelado, orégãos, água, azeite e sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Gelado, fruta da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>16 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>SALMÃO À ESPANHOLA</b> 2, 4, 9, 10, 14	<b>BRÓCOLOS 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, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	logurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>17 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ</b> 3, 7, 9, 10	<b>ALFACE E TOMATE</b> 12	<b>FRUTA</b>	<b>LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE</b> 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, leite, arroz, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, manteiga de amendoim

**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>20 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETES DE CAVALA EM CEBOLADA COM TODOS</b> 2, 3, 4, 14		<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,	Filetes de cavala, cebola, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>21 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ENSOPADO DE PERU COM MASSA LACINHOS</b> 1, 9, 10, 12	<b>CENOURA E BETERRABA RASPADA</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,	Perú, massa lacinhos, cenoura, cebola, água, louro, salsa, pimentão-doce, alho, azeite, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>22 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 4, 9, 10, 12, 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,	Paloco, arroz, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>23 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA COM LENTILHAS</b> 1, 3, 6, 9, 10, 12, 13	<b>FEIJÃO-VERDE SALTEADO</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,	Carne de vaca, esparguete, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>24 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>MARUCA ASSADA COM BATATA ENSALSADA</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>MACEDÓNIA DE LEGUMES</b> 12	<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,	Maruca, batata, tomate pelado, cenoura, tomilho, salsa, cebola, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	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>27 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>EMPADÃO DE ATUM COM OVO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14	<b>CENOURA E COUVE ROXA</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, batata, leite, cenoura, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal	Cenoura, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>28 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FEIJOADA DE CARNE DE AVES COM ARROZ 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, arroz, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Fruta da época, pão de mistura, queijo
<b>4ª Feira</b> <i>29 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA</b> 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14	<b>ALFACE, PEPINO E CEBOLA</b> 12	<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,	Pescada, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, cebola, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>30 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>VITELA ESTUFADA COM ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>TOMATE E COUVE ROXA</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,	Carne de vaca, massa esparguete, cenoura, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>31 de julho</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ DE LEGUMES MALANDRINHO</b> 2, 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,	Abrótea, arroz, repolho, cenoura, tomate pelado, pimento, tomilho, manjerição, cebola, água, azeite, sal		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.