

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa</b>	<b>Lanche</b>
<b>2ª Feira</b> <i>1 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>DOURADINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO E LEGUMES</b> 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 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,	Douradinhos de pescada, arroz, cenoura, couve branca, feijão vermelho, tomate, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>2 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>CARNE DE VACA ESTUFADA À JARDINEIRA COM ARROZ</b> 5, 6, 9, 10, 12	<b>ALFACE, PEPINO E TOMATE</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, batata, arroz branco, cenoura, feijão-verde, ervilhas, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Alface, pepino, tomate, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>3 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>BOLONHESA DE ATUM</b> 1, 2, 3, 4, 9, 10, 14	<b>BETERRABA E CENOURA</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,	Atum, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, majoricão, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>4 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 9, 12	<b>ARROZ DE FRANGO E LEGUMES MALANDRINHO</b> 9, 10, 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, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>6ª Feira</b> <i>5 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>MEIA DESFEITA DE PALOCO E LEGUMES</b> 2, 3, 4, 9, 10, 14		<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,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, 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>8 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>OVOS MEXIDOS COM ARROZ ALEGRE</b> 3, 7, 9, 10	<b>ALFACE, COUVE ROXA E TOMATE</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,	Ovos pasteurizados, leite, arroz, cenoura, feijão-verde, ervilhas, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>9 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PERU ESTUFADO COM MASSA COTOVELOS</b> 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>BETERRABA E TOMATE</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,	Peru, massa cotovelos, tomate, cenoura, alho, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	iogurte, aveia, fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>10 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>FILETES DE PEIXE GRATINADOS COM PÃO RALADO NO FORNO E BATATA ASSADA</b> 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	<b>ALFACE E PEPINO</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,	Filetes de pescada, pão ralado, batata, tomate, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>11 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE CARNE À REGIONAL</b> 2, 4, 5, 6, 9, 10, 14		<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 meada, batata, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>12 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>PALOCO À ESPANHOLA</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,	Paloco, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, 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.

<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 setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>BOLINHOS DE BACALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO RASPADO E ARROZ BRANCO</b> 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	<b>ALFACE 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,	Bolinhos de bacalhau, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>16 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>MASSA DE CARNE DE AVES E LEGUMES</b> 1, 3, 9, 10, 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, peru, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b> <i>17 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>PESCADA COZIDA COM TODOS</b> 2, 3, 4, 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,	Pescada, ovo, batata, cenoura, couve coração, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
<b>5ª Feira</b> <i>18 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>BIFANAS COM MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 9, 10, 12	<b>ALFACE E CENOURA RASPADA</b> 12	<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 porco, esparguete, tomate pelado, cenoura, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim
<b>6ª Feira</b> <i>19 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>ARROZ DE PEIXE MALANDRINHO COM ERVILHAS E CENOURA</b> 1, 2, 3, 4, 6, 7, 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,	Pescada, abrótea, salmão, delícias do mar, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjeriço, cebolinho, 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>22 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>FILETE DE CAVALA COM BATATA</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>TOMATE E CENOURA RASPADA</b> 9, 10, 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, cenoura, salsa, cebola, água, azeite, alho, sal	Tomate, cenoura, azeite, vinagre, orégãos, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>23 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>CHILI DE CARNE COM ARROZ BRANCO</b> 6, 9, 10, 12, 13	<b>COUVE-FLOR SALTEADA</b>	<b>FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE</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 vaca, arroz, feijão branco, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Couve-flor, azeite	Fruta da época/Gelatina em pó, água	iogurte, aveia, creme de fruta da época
<b>4ª Feira</b> <i>24 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>PESCADA COM SALADA RUSSA E OVO COZIDO</b> 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	<b>ALFACE 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,	Pescada, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Alface, couve roxa, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>5ª Feira</b> <i>25 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS</b> 6, 9, 12, 13	<b>HAMBÚRGUER DE FRANGO GRELHADO E MASSA ESPARGUETE</b> 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	<b>ALFACE E TOMATE</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,	Hambúrguer de frango, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, cebola, orégãos, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	iogurte, pão de mistura, queijo creme
<b>6ª Feira</b> <i>26 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM GRÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>TENTÁCULOS DE POSTA ESTUFADOS COM ARROZ BRANCO</b> 2, 4, 9, 10, 12, 14	<b>BRÓCOLOS SALTEADOS</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,	Tentáculos de pota, arroz, cenoura, tomate pelado, manjeriçã, cebolinho, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, 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>29 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO</b> 6, 9, 12, 13	<b>EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM E LEGUMES</b> 2, 4, 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,	Arroz, atum, couve branca, cenoura, tomate, orégãos, tomilho, cebola, água, azeite, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
<b>3ª Feira</b> <i>30 de setembro</i>	<b>SOPA DE LEGUMES</b> 9, 12	<b>RANCHO DE CARNE E LEGUMES</b> 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 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 vaca, massa riscada, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
<b>4ª Feira</b>					
Ingredientes					
<b>5ª Feira</b>					
Ingredientes					
<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.