

Semana de 02 a 06 de OUTUBRO de 2017

2ª Feira Dia 02	Sopa	Sopa de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo e grão)
	Prato	Arroz fresco de Frutos do Mar (salmão ⁽⁴⁾ , miolo de camarão ^(2,12) , delícias do mar ^(1,2,3,4,6) , pimento e ervilhas)
	Vegetariano	Arroz fresco de ervilhas, pimento e cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época
3ª Feira Dia 03	Sopa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração, curgete e feijão manteiga)
	Prato	Coxa de Frango no forno com Massa esparguete ^(1,3)
	Hortícolas	Brócolos e Couve-flor cozidos
	Vegetariano	Salteado de brócolos, couve-flor, milho e cenoura; massa esparguete
4ª Feira Dia 04	Sopa	Sopa de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, cenoura e alho-francês)
	Prato	Corvina ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada
	Hortícolas	Salada de Pepino e Milho ⁽¹²⁾
	Vegetariano	Estufado de grão com tomate, cenoura, couves-de-bruxelas e batata
5ª Feira Dia 05	Feriado – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA	
	Sopa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde)
	Prato	Filete de Bacalhau ⁽⁴⁾ estufado com Arroz de Ervilhas
	Hortícolas	Salada de Cenoura e Couve-roxa ⁽¹²⁾
6ª Feira Dia 06	Vegetariano	Estufado de feijão-preto com tomate, pimento e alho-francês; arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A fruta definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há hortícolas incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



**Come devagar e bem,
e mexe-te também!**

Semana de 09 a 13 de OUTUBRO de 2017

2ª Feira Dia 09	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Hortícolas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, couve-flor e brócolos) Arroz Chinês (arroz, ovo ⁽³⁾ , fiambre de aves ^(6,7) e cenoura) Salada de Alface, Cebola e Milho ⁽¹²⁾ Salada de arroz com ervilhas, cenoura, tomate e milho Fruta da Época
3ª Feira Dia 10	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Canja de Galinha ^(1,3) Pescada ⁽⁴⁾ estufada com Batata cozida Salada de Tomate e Pepino ⁽¹²⁾ Estufado de favas com tomate, cenoura, brócolos e batata Fruta da Época / Gelatina de Pêssego ^(1,3,6,7,8,12)
4ª Feira Dia 11	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa de Nabijas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete, couve-coração e nabijas) Rancho (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, couve-coração e cenoura) Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, couve-coração e cenoura) Fruta da Época
5ª Feira Dia 12	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e ervilhas) Salada de Feijão-frade com Atum ⁽⁴⁾ (opção molho-verde); Arroz branco Salada de Alface e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Feijão-frade com molho-verde; arroz branco; salada de alface e couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época
6ª Feira Dia 13	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração, nabo e feijão branco) Coelho estufado com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ ; Massa espiral ^(1,3) Estufado de ervilhas com tomate, cenoura, couve-flor e cogumelos ⁽¹²⁾ ; massa espiral Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



13 de outubro de 2017 – **Dia Mundial do OVO**

o **OVO** é uma excelente alternativa à carne e ao peixe, com a vantagem de ser mais barata!

Semana de 16 a 20 de OUTUBRO de 2017

2ª Feira Dia 16	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração, curgete e feijão vermelho) Massada de Cavala ^(4,6) (massa espiral ^(1,3)) Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Salada de massa espiral com cenoura, couves-de-bruxelas e milho Fruta da Época
3ª Feira Dia 17	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa de Espinafres (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, nabo, cenoura e espinafres) Bife de Peru grelhado com Arroz fresco de feijão-branco e cenoura Arroz fresco de feijão-branco, couve-coração e cenoura Fruta da Época
4ª Feira Dia 18	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Curgete (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração e curgete) Salada de Bacalhau ⁽⁴⁾ com Grão e Batata Salada de Alface e Tomate ⁽¹²⁾ Salada de grão, batata, brócolos e cenoura Fruta da Época / Leite-creme ^(1,3,6,7,8,12)
5ª Feira Dia 19	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa de Brócolos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete e brócolos) Carne estufada com massa (massa cotovelo ^(1,3) , vaca, porco, penca e cenoura) Massa cotovelo com feijão-vermelho, cenoura e penca Fruta da Época
6ª Feira Dia 20	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Cenoura e Ervilhas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e ervilhas) Peixe-espada preto ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Pepino e Milho ⁽¹²⁾ Salteado de ervilhas, cogumelos ⁽¹²⁾ , pimento e couve-flor; arroz de cenoura Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



O consumo semanal de **PEIXE** melhora a saúde do cérebro, estimulando a **MEMÓRIA!**

Semana de 23 a 27 de OUTUBRO de 2017

2ª Feira Dia 23	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Couve-coração (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete e couve-coração) Chili de carne de vaca picada ^(6,12) e feijão vermelho; Arroz branco Feijão-verde salteado Estufado de feijão-vermelho com tomate, cenoura e alho-francês; arroz branco Fruta da Época
3ª Feira Dia 24	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração, curgete e feijão manteiga) Massada de Atum ⁽⁴⁾ (massa macarronete ^(1,3)) com cogumelos ⁽¹²⁾ Brócolos e Cenoura cozidos Salada de massa macarronete com cenoura, brócolos e cogumelos ⁽¹²⁾ Fruta da Época
4ª Feira Dia 25	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa de Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, abóbora, nabo e grão) Salada de Batata e Ovo (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo cozido ⁽³⁾) Salada de ervilhas, batata, feijão-verde e cenoura Fruta da Época
5ª Feira Dia 26	Sopa Prato Hortícolas Vegetariano Sobremesa	Sopa de Abóbora e Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, abóbora e ervilhas) Perca ⁽⁴⁾ estufada com Arroz de Cenoura Salada de Alface e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Estufado de grão com tomate, pimento e couves-de-bruxelas; arroz de cenoura Fruta da Época / Gelatina de Tutti-frutti ^(1,3,6,7,8,12)
6ª Feira Dia 27	Sopa Prato Vegetariano Sobremesa	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração e couve-flor) Coelho estufado com cenoura e ervilhas; Massa esparguete ^(1,3) Salteado de ervilhas, cenoura, milho e cogumelos ⁽¹²⁾ ; massa esparguete Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendãos; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011)



Não te esqueças de tomar, todos os dias, o **PEQUENO-ALMOÇO!**

(fruta + leite/iogurte/queijo + pão/cereais integrais)