

Semana de 01 a 05 de OUTUBRO de 2018

2ª Feira Dia 01	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , curgete, cenoura e ervilhas) Filete de Pescada ^(2,4,14) no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Couve-roxa e Tomate ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 02	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, repolho e feijão manteiga) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete ^(1,3) Brócolos, Couve-flor e Cenoura cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 03	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata ^(1,3,6,7,8,12) , repolho, cenoura e alho-francês) Salada de Feijão-frade com Atum ⁽⁴⁾ e Ovo ⁽³⁾ cozido (<i>opção molho-verde</i>); Arroz branco Salada de Alface, Pepino e Cebola ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 04	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Penca (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, nabo e penca) Bifanas de cebolada com Batata cozida Cenoura, Ervilhas e Feijão-verde salteados Fruta da Época
6ª Feira Dia 05	Feriado – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA	

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é 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*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



O refeitório é uma sala de aula para a aprendizagem dos **SABORES**.

Semana de 08 a 12 de OUTUBRO de 2018

2ª Feira Dia 08	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Espinafres (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, repolho, nabo, e espinafres) Chili de carne de vaca picada ⁽¹²⁾ e feijão vermelho; Arroz branco Brócolos, Couve-flor e Cenoura cozidos Fruta da Época	PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾	ÁGUA
3ª Feira Dia 09	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , repolho, abóbora e grão) Corvina ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Alface, Couve-roxa e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Ananás ^(1,3,6,7,8,12)		
4ª Feira Dia 10	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, nabo, curgete e feijão branco) Estufado de carnes brancas com hortícolas (peito de peru, peito de frango, curgete, cogumelos e cenoura); Massa espiral ^(1,3) Fruta da Época		
5ª Feira Dia 11	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Filete de Salmão ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Tomate e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época		
6ª Feira Dia 12	Sopa Prato Sobremesa	Creme de Hortícolas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, curgete, couve-flor e brócolos) Salada de Batata e Ovo (batata, feijão-verde, ervilhas, cenoura e ovo ⁽³⁾ cozido) Fruta da Época		

NOTAS

- . A **fruta** é 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).
- . Ao abrigo da **Lei nº 11/2017 de 17 de abril**, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.

12 de outubro de 2018 – **Dia Mundial do OVO**

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



Semana de 15 a 19 de OUTUBRO de 2018

2ª Feira Dia 15	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, curgete e feijão vermelho) Massada de Cavala ⁽⁴⁾ (massa espiral ^(1,3)) Juliana de legumes salteados (Repolho, Curgete e Cenoura) Fruta da Época
3ª Feira Dia 16	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Repolho (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, nabo e repolho) Carne de Vaca estufada com ervilhas e cenoura; Arroz branco Salada de Alface e Cebola ⁽¹²⁾ Fruta da Época
4ª Feira Dia 17	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, repolho e grão) Bacalhau à Gomes de Sá ^(3,4) Salada de Alface, Couve-roxa e Tomate ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 18	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Brócolos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, curgete e brócolos) Coelho estufado com cenoura, ervilhas e cogumelos; Massa esparguete ^(1,3) Fruta da Época
6ª Feira Dia 19	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , curgete, repolho e abóbora) Filete de Pescada ^(2,4,14) no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Pepino e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é 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) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.

16 de outubro
Dia Mundial da ALIMENTAÇÃO



“Quanto mais
FRUTA comer, mais
saudável vou
crescer!”

Regime Escolar

Semana de 22 a 26 de OUTUBRO de 2018

2ª Feira Dia 22	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Curgete (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, nabo, repolho e curgete) Arroz Chinês (arroz, ovo ⁽³⁾ mexido, ervilhas e cenoura) Salada de Alface, Cebola e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 23	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, curgete e feijão manteiga) Massada de Atum ⁽⁴⁾ (massa espiral ^(1,3)) Feijão-verde, Couves-de-bruxelas e Cenoura salteados Fruta da Época
4ª Feira Dia 24	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, repolho e couve-flor) Bife de Frango grelhado com Arroz fresco de feijão-branco, repolho e cenoura Fruta da Época
5ª Feira Dia 25	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , curgete, abóbora e ervilhas) Peixe-espada preto ⁽⁴⁾ no forno com Batata assada Salada de Alface, Tomate e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Pudim de Baunilha ^(1,3,6,7,8,12) (opção canela)
6ª Feira Dia 26	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, repolho e nabo) Rancho (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, repolho e cenoura) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é 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- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei nº 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



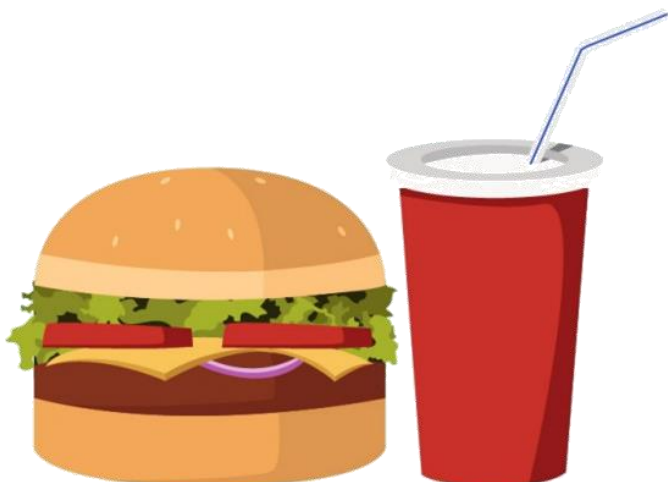
Não te esqueças de **LAVAR BEM AS MÃOS**
antes e depois das refeições!

Semana de 29 de OUTUBRO a 02 NOVEMBRO de 2018

2ª Feira Dia 29	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Filete de Salmão ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Couve-roxa e Tomate ⁽¹²⁾ Fruta da Época	PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾	ÁGUA
3ª Feira Dia 30	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, curgete e feijão vermelho) Coto de Peru no forno com Massa espiral ^(1,3) Brócolos, Couve-flor e Cenoura cozidos Fruta da Época		
4ª Feira Dia 31	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,7,8,12) , nabo, repolho e cenoura) Salada de Bacalhau ⁽⁴⁾ com Grão, Batata e Ovo ⁽³⁾ cozido (<i>opção molho-verde</i>) Salada de Alface, Pepino e Cebola ⁽¹²⁾ Fruta da Época		
5ª Feira Dia 01	Feriado – DIA DE TODOS OS SANTOS			
6ª Feira Dia 02	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Nabijas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,7,8,12) , abóbora, curgete, repolho e nabijas) Esparguete ^(1,3) à Bolonesa (carne de vaca picada ⁽¹²⁾) Cogumelos, Curgete e Cenoura salteados Fruta da Época		

NOTAS

- . A **fruta** é 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*).
- . Ao abrigo da *Lei n.º 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



Erros na alimentação
resultam em maus resultados
escolares!