


**Alergénios**

2ª Feira	Sopa	de nabo	
	Prato	frittata (ovo) de ervilhas e pimentos, com arroz de tomate	ovo
	Vegetariana	assado de grão com ervilhas e pimentos, com arroz de tomate	
	Salada/Legumes	alface e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [nectarina ou abacaxi]	

3ª Feira	Sopa	creme de couve lombarda	
	Prato	atum com saladinha de batata, cenoura e ervilha	atum
	Vegetariana	estufado de lentilhas com saladinha de batata e legumes [cenoura e ervilhas]	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	feijão verde cozido	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã amarela]	

4ª Feira	Sopa	de espinafres	
	Prato	almondegas de aves em molho de tomate com esparguete	almondegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	bifinhos de seitan estufados em molho de tomate com esparguete	seitan (glúten, soja); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	tomate, milho e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou melão]	

5ª Feira	Sopa	de abóbora e alho francês	
	 Prato	chili de soja, feijão preto e milho, com arroz branco	soja
	Salada/Legumes	salteado de brócolos	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã encarnada] ou leite creme vegan	leite creme (leite)

6ª Feira	Sopa	creme de feijão manteiga	
	Prato	bifanas de porco estufadas com batata cozida	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	favas estufadas com batata cozida	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	juliana de couve roxa, beterraba e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melancia ou laranja]	

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**NOTA:** Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água




**Alergénios**

2ª Feira	Sopa	creme de abóbora	
	Prato	empadão de arroz de cavala estufada em tomate e cenoura	cavala; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	empadão de arroz de soja estufada em tomate e cenoura	soja; vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã encarnada ou laranja]	

3ª Feira	Sopa	de ervilha	
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, frango, grão de bico, macarronete, repolho e cenoura]	macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	rancho vegetariano [cogumelos, grão de bico, macarronete, repolho e cenoura]	macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	feijão verde salteado	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melão ou banana]	

4ª Feira	Sopa	de curgete e couve lombarda	
	Prato	posta de pescada no forno com molho de limão e ervas, com batata cozida	pescada; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	saladinha de feijão vermelho e tofu com batata cozida	tofu (soja); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	juliana de couve roxa e beterraba com milho	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [nectarina ou maçã amarela]	

5ª Feira	Sopa	de nabo e feijão verde	
	Prato	perna de peru assada com arroz de tomate	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de favas, cenoura e alho francês, com arroz de tomate	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	tomate, pepino e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melancia ou laranja]	

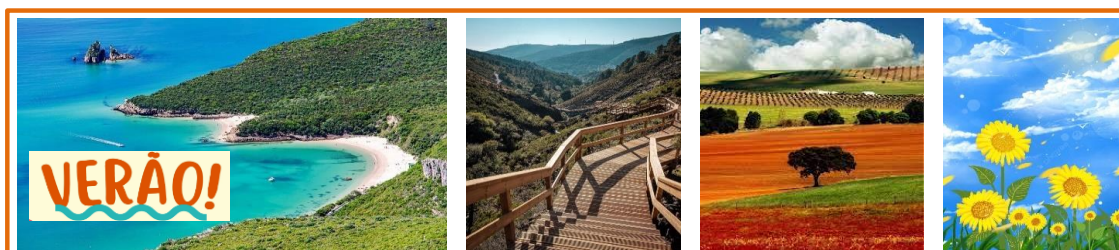
6ª Feira	Sopa	creme de legumes [batata, cebola, abóbora e brócolos]	
	 Prato	bolonhesa de lentilhas com esparguete	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	couve roxa, alface e cebola	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã encarnada] ou pudim de baunilha	pudim (leite)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**NOTA:** Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água




**Alergénios**

2ª Feira	Sopa	de espinafres	
	Prato	arroz de ovo colorido [arroz, ovo cozido, cenoura, ervilha, feijão verde e milho]	ovo
	Vegetariana	arroz de soja colorido [arroz, soja grossa, cenoura, ervilha, feijão verde e milho]	soja
	Salada/Legumes	gomos de tomate	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã amarela ou laranja]	

3ª Feira	Sopa	creme de couve branca	
	Prato	massa espiral de salmão com brócolos e pimentos	massa (glúten); salmão
	Vegetariana	massa espiral de seitan com brócolos e pimentos	massa (glúten); seitan (glúten, soja)
	Salada/Legumes	alface e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melancia ou banana]	

4ª Feira	Sopa	de alho francês	
	Prato	perninha de frango no forno com batatinha assada	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres com batatinha assada	rissóis tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo)
	Salada/Legumes	abóbora, couve flor e feijão verde salteados	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã encarnada ou melão]	

5ª Feira	Sopa	creme de cenoura	
	 Prato	caçarola de legumes [feijão branco, nabo e abóbora cobertos com pão ralado] com arroz	pão ralado (glúten)
	Salada/Legumes	beterraba e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
Sobremesa	fruta da época [banana ou melão] ou gelatina vegetal	gelatina (sulfitos)	

6ª Feira	Sopa	de grão de bico	
	Prato	fêveras de cebolada com massa esparguete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de grão de bico e espinafres com massa esparguete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, tomate e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou nectarina]	

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**NOTA:** Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água




**Alergénios**

2ª Feira	Sopa	creme de brócolos	
	Prato	argolinhas de pota forno com arroz de tomate	pota
	Vegetariana	bifes de seitan no forno com arroz de tomate	seitan (glúten, soja)
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou banana]	

3ª Feira	Sopa	de nabo e repolho	
	Prato	peru desfiado com cogumelos e massa macarronete	macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos)
	Vegetariana	macarronete de legumes [ervilha, cogumelos, cenoura, feijão verde e feijão preto]	macarronete (glúten); cogumelos (sulfitos)
	Salada/Legumes	jardineira de legumes [ervilha, cenoura e feijão verde]	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [maçã encarnada ou melão]	

4ª Feira	Sopa	creme de feijão manteiga	
	Prato	filete de cavala no forno em cama de pimentos com batata cozida	cavala; vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	estufado de feijão vermelho, milho e pimentos com batata cozida	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	juliana de couve roxa, beterraba e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melancia ou laranja] ou maçã assada	

5ª Feira	Sopa	de curgete e abóbora	
	Prato	bifinho de frango estufado com arroz de ervilhas	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	bifinho de tofu estufado com arroz de ervilhas	tofu (soja); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	salteado de feijão verde, milho e cogumelos	vinagre (sulfitos); cogumelos (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [nectarina ou banana]	

6ª Feira	Sopa	de cenoura e alho francês	
	 Prato	grão de bico envolvido em alho francês, batata, cenoura e couve com molho branco	molho branco (leite, glúten, soja)
	Salada/Legumes	tomate	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [laranja ou maçã amarela]	

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**NOTA:** Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

26 de Julho  
**Dia Mundial dos Avós**




**Alergénios**

2ª Feira	Sopa	de abóbora	
	Prato	ovos mexidos com ervilhas e massa espiral	ovo; massa (glúten)
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres com massa espiral	rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo); massa (glúten)
	Salada/Legumes	salteado de brócolos, feijão verde e couve lombarda	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [banana ou laranja]	

3ª Feira	Sopa	creme de grão	
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão vermelho	douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos)
	Vegetariana	arroz de feijão vermelho com pimentos e cogumelos	cogumelos (sulfitos); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, pepino e cenoura raspada	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melão ou maçã encarnada]	

4ª Feira	Sopa	de espinafres	
	Prato	frango estufado no tacho com legumes [ervilha, cenoura e feijão verde] com batatinha estufada	vinagre (sulfitos)
	Vegetariana	favas estufadas no tacho com legumes [ervilha, cenoura e feijão verde] com batatinha estufada	vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	tomate	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [melancia ou laranja]	

5ª Feira	Sopa	creme de ervilhas	
		bolonhesa de soja e cogumelos com esparguete	soja; cogumelos (sulfitos); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)
	Salada/Legumes	alface, beterraba e couve roxa	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou maçã amarela] ou leite creme vegan	leite creme (leite)

6ª Feira	Sopa	de cenoura	
	Prato	rolo de carne no forno com arroz de tomate	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos)
	Vegetariana	caril de grão e legumes com arroz de tomate	
	Salada/Legumes	estufado de brócolos, couve flor e feijão verde	vinagre (sulfitos)
	Sobremesa	fruta da época [nectarina ou banana]	

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1-Glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre/Sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**NOTA:** Diariamente é disponibilizado, a cada aluno (a), um pão de mistura e água

