Ementa

26 A 30 OUTUBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão verde
		JI / Adultos	Feijão verde
	Prato	Creche	Tirinhas de Peru Estufadas c/ Alho Francês e Cogumelos[1][6][9][12] e Arroz branco
		JI / Adultos	Chili de Carne de Vaca[1][6][7][12][13] c/ Arroz branco e Salada mista
	Vegetariano		Chili de Legumes (cenoura, curgete e cogumelos)[1][6][12][13] c/ Arroz
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada
		JI / Adultos	Couve-Flor c/ Cenoura ralada
	Prato	Creche	Salada Russa c/ Abrótea (batata, cenoura, feijão verde)[2][4][14]
		JI / Adultos	Salada Russa c/ Atum conserva (batata, cenoura, ervilhas e ovo)[3][4]
	Vegetariano		Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo)[3]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Gelatina[1][3][6][7][8][12]
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Lombardo e Couve Portuguesa
		JI / Adultos	Lombardo e Couve Portuguesa
	Prato	Creche	Frango no Tacho (coxa de frango)[1][6][12] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Brócolos cozidos
		JI / Adultos	Frango no Tacho (coxa de frango)[1][6][12] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Brócolos cozidos
	Vegetariano		Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e cogumelos)[1][6][9][12] c/ Esparguete[1][3][6][10]
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã c/ Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes[9]
		JI / Adultos	Creme de Ervilhas
	Prato	Creche	Pescada no Forno[2][4][7][12][14] c/ Arroz branco, Cenoura cozida
		JI / Adultos	Filetes Dourados[1][2][3][4][6][7][8][14] c/ Arroz alegre (cenoura e milho)
	Vegetariano		Empadão de Arroz c/ Soja e Legumes (espinafres, alho francês e milho)[1][6][7][8][9][11][12]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Arroz Doce[3][7]
6ª Feira	Sopa	Creche	Primavera (cenoura, feijão verde)
		JI / Adultos	Creme de cenoura e feijão verde
	Prato	Creche	Bifinhos de Peru estufados[1][6][12] c/ Massa fusilli[1][3][6][10] e Salada mista
		JI / Adultos	Lombo de Porco Assado (fatiado)[7][12] c/ Massa fusilli[1][3][6][10] e Salada mista
	Vegetariano		Estufado de Grão e Cenoura[1][6][12] c/ Massa fusilli[1][3][6][10] e Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

02 A 06 NOVEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Nabicas
		JI / Adultos	Feijão c/ Nabiças[6][13]
	Prato	Creche	Peito de Peru Assado c/ Alecrim e Laranja[7][12], Arroz de cenoura e Feijão verde cozido
		JI / Adultos	Febras Grelhadas[12] c/ arroz de feijão e salada mista
	Vegetariano		Seitan de Coentrada[1][6][12] c/ Arroz de cenoura e Feijão verde cozido
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres[9]
		JI / Adultos	Espinafres[9]
	Prato	Creche	Massinha de Granadeiro c/ brócolos[1][2][3][4][6][7][9][10][12][14]
		JI / Adultos	Bacalhau c/ Natas (batata frita palha, molho branco)[1][2][4][6][7][9][10][12][14]
	Vegetariano		Wrap c/ Ervilhas, Cenoura ralada, Pimentos, Milho[1][3][7][10] e Batata palha[1][6][7][9][10]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Pudim[1][3][7]
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Grêlos
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	Rancho de Carnes Simples (vaca, frango, lombardo, cenoura, grão, macarronete)[1][3][6][7][9][10][12]
		JI / Adultos	Rancho de Carnes (porco, vaca, linguíça, lombardo, cenoura, grão, macarronete)[1][3][6][7][9][10]
	Vegetariano		Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)[1][3][6][10][12]
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Aveludado de Alho Francês[9]
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	Salmão c/ Molho de Limão no Forno[2][4][7][12][14] e Batata Assada e
		JI / Adultos	Pescada Estufada c/ Ervilhas, Cenoura[1][2][4][12][14], batata cozida e
	Vegetariano		Salada de Ovo, Ervilhas, Cenoura e Batata[3], Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Gelatina[1][3][6][7][8][12]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos e Cenoura
		JI / Adultos	Canja[1][3][4][6][7][9][10]
	Prato	Creche	Frango Estufado[1][6][12] c/ Massa espiral tricolor[1][3][6][10], Couve flor cozida
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Lentilhas Estufadas c/ Cenoura[1][6][12] e Massinha espiral
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

09 A 13 NOVEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve-Flor c/ Cenoura ralada
		JI / Adultos	Couve-Flor c/ Cenoura ralada
	Prato	Creche	Ovo Mexido c/ cogumelos[(3)(7)(12)] c/ Arroz de cenoura, Salada mista
		JI / Adultos	Ovo Mexido c/ Salsichas[(1)(3)(6)(7)(9)(10)] c/ Arroz de cenoura, Salada mista
	Vegetariano		Arroz à Siciliana c/ Grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos)[(1)(6)(12)]
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres[(9)]
		JI / Adultos	Espinafres[(9)]
	Prato	Creche	Red Fish no Forno[(2)(4)(7)(12)(14)] c/ Salada de batata (batata, cenoura e brócolos)
		JI / Adultos	Pataniscas de Peixe[(1)(2)(3)(4)(7)(14)] c/ arroz de feijão verde e salada mista
	Vegetariano		Salada de Batata c/ Lentilhas e Legumes (cenoura e brócolos)
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Gelatina[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Arroz de Pato[(1)(3)(6)(7)(12)], Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)[(1)(6)(9)(12)(13)], Arroz
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		JI / Adultos	Creme de Cenoura c/ coentros
	Prato	Creche	Abrótea cozida[(2)(4)(14)] c/ Batata e Legumes cozidos
		JI / Adultos	Jardineira de Choco (ervilhas, tomate, cenoura, batata)[(1)(2)(4)(6)(12)(14)]
	Vegetariano		Tortilha de ervilhas e legumes (c/ batata cozida)[(3)(7)(9)(12)]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Arroz Doce[(3)(7)]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve lombarda
		JI / Adultos	Grão c/ Couve Ripada
	Prato	Creche	Peito de peru estufado[(1)(6)(12)] c/ Massinha de Cotovelos[(1)(3)(6)(10)]
		JI / Adultos	Carne de Vaca estufada[(1)(6)(12)] c/ Massinha de Cotovelos[(1)(3)(6)(10)]
	Vegetariano		Tofu de Cebolada[(1)(6)(12)] c/ Massinha de Cotovelos[(1)(3)(6)(10)]
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Pêra
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

16 A 20 NOVEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres[9]
		JI / Adultos	Creme de Feijão c/ Espinafres (folha)[9]
	Prato	Creche	Perna de Frango Estufada[1][6][12] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Salada mista
		JI / Adultos	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)[1][3][6][7][10][12]
	Vegetariano		Lasanha de Lentilhas e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)[1][3][6][7][9][10][12]
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Curgete
		JI / Adultos	Feijão Verde[7]
	Prato	Creche	Empadão de Pescada e legumes (c/ arroz, espinafres e abóbora)[1][2][3][4][6][7][12][14]
		JI / Adultos	Empadão de Atum (com arroz)[1][3][4][6][7][12]
	Vegetariano		Empadão de Ervilhas e Legumes (c/ arroz, espinafres e abóbora)[1][3][6][7][9][12]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Pudim[1][3][7]
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de legumes[9]
		JI / Adultos	Juliana[9]
	Prato	Creche	Peito de Peru Assado[7][12] c/ Massa Espiral[1][3][6][10], Brócolos cozidos
		JI / Adultos	Jardineira de Carne de Vaca (c/ batata, ervilhas, feijão verde, cenoura)[1][12]
	Vegetariano		Bolonhesa de Feijão Vermelho[1][6][12][13] c/ Massa Espiral[1][3][6][10], Brócolos cozidos
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve Coração
		JI / Adultos	Couve coração
	Prato	Creche	Pescada no Forno em Cama de Legumes (curgete e cenoura)[2][4][7][12][14], Batata cozida
		JI / Adultos	Calamares[1][2][3][4][7][14] c/ Arroz de tomate, Salada mista
	Vegetariano		Legumes à Brás com ervilhas (c/ ovo e batata palha)[1][3][6][7][9][10][12], Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana
		JI / Adultos	Gelatina[1][3][6][7][8][12]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Escalopes de Frango Estufados[1][6][12] c/ Arroz branco e Salada mista
		JI / Adultos	Febras à Alhinho[1][6][12] c/ Arroz branco e Feijão preto estufado[1][3][6][7][12][13]
	Vegetariano		Grão Estufado c/ Cenoura[1][6][12] e Arroz Branco
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

23 A 27 NOVEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes[9]
		JI / Adultos	Ervilhas
	Prato	Creche	Peru estufado c/ abóbora e curgete[1][6][12], Esparguete[1][3][6][10]
		JI / Adultos	Almôndegas de Vaca c/ molho de Natas e Cogumelos[1][6][7][9][10][12], Esparguete[1][3][6][10]
	Vegetariano		Gratinado de lentilhas c/ abóbora e curgete[1][3][6][7][12], Esparguete[1][3][6][10] e Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura c/ Curgete
		JI / Adultos	Alface[7]
	Prato	Creche	Tamboril Estufado[1][2][4][6][12][14] c/ Arroz, Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Grão Estufado c/ Legumes (curgete, cenoura e tomate)[1][6][12], Arroz
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Gelatina[1][3][6][7][8][12]
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos e Cenoura
		JI / Adultos	Brócolos e Cenoura ralada
	Prato	Creche	Coxas de Frango no forno[7][12] c/ Massa Fusilli[1][3][6][10], Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Assado de Feijão manteiga c/ broa[1][3][5][6][7][8][11][12][13], Massa fusillli[1][3][6][10], Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Pêra
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Couve-Flor
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	Salada de Salmão (c/ batata, cenoura, brócolos)[2][4][14]
		JI / Adultos	Salada de Salmão (c/ batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos)[2][3][4][14]
	Vegetariano		Soja estufada em molho de tomate e orégãos[1][6][8][11][12] c/ Batata corada e Cenoura cozida
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Arroz doce[3][7]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão Verde
		JI / Adultos	Feijão Verde
	Prato	Creche	Peito de peru assado (fatia)[7][12] c/ Arroz branco e Salada mista
		JI / Adultos	Rolo de carne no forno[1][3][6][7][9][10][12] c/ Arroz de feijão[6][13] e Salada mista
	Vegetariano		Salada de Quinoa c/ ervilhas, cogumelos, cenoura e curgete salteados[1][6][8][11][12], Arroz branco
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

30 NOVEMBRO A 04 DEZEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Alface e Cenoura
		JI / Adultos	Alface e Cenoura ralada
	Prato	Creche	Bifes de Peru estufados[(1)(6)(12)] c/ Esparguete[(1)(3)(6)(10)] e Salada mista
		JI / Adultos	Ovos Mexidos c/ Cogumelos e Cenoura ralada[(3)(12)], esparguete[(1)(3)] e
	Vegetariano		Feijão estufado c/ legumes e soja (lombardo e cenoura)[(1)(6)(8)(11)(12)(13)],
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	FERIADO
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	
		JI / Adultos	
	Vegetariano		
	Sobremesa	Creche	
		JI / Adultos	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão[(6)(13)]
	Prato	Creche	*Ratatouille* de Frango (estufado c/ beringela, curgete, cenoura)[(1)(6)(12)], Massa Fusilli Tricolor[(1)(3)(6)(10)]
		JI / Adultos	Lombo de Porco no tacho c/ maçã[(1)(6)(12)] e Massa Fusili Tricolor[(1)(3)(6)(10)], Salada mista
	Vegetariano		Tofu de Cebolada[(1)(6)(12)] c/ Massa Fusilli Tricolor[(1(3)(6)(10)], Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		JI / Adultos	Grão c/ Couve-Lombarda[(7)]
	Prato	Creche	Pescada no Forno[(2)(4)(7)(12)(14)] c/ Arroz de feijão verde, Salada mista
		JI / Adultos	Douradinhos de Pescada no Forno[(1)(2)(3)(4)(7)(14)] c/ Arroz de feijão verde, Salada mista
	Vegetariano		Empadão de lentilhas e legumes (c/ arroz)[(1)(3)(6)(7)(9)(12)]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Gelatina[(1)(3)(6)(7)(8)(12)]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora e Feijão verde
		JI / Adultos	Abóbora c/ Feijão verde
	Prato	Creche	Jardineira simples de Frango (batata, ervilhas e cenoura)[(1)(6)(12)]
		JI / Adultos	Jardineira de Novilho (batata, ervilhas e cenoura)[(1)(3)(6)(7)(12)]
	Vegetariano		Jardineira de Ervilhas, Tomate, Cenoura e Batata[(1)(6)(12)]
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

07 A 11 DEZEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve portuguesa
		JI / Adultos	Caldo Verde[(1)(3)(6)(7)(12)]
	Prato	Creche	Tirinhas de Frango salteadas[(1)(6)(12)] c/ Esparguete[(1)(3)(6)(10)] e Salada
		JI / Adultos	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)[(1)(3)(6)(7)(10)(12)], Salada mista
	Vegetariano		Bolonhesa de Lentilhas e Legumes (espinafres, cenoura e
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	FERIADO
		JI / Adultos	
	Prato	Creche	
		JI / Adultos	
	Vegetariano		
	Sobremesa	Creche	
		JI / Adultos	
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Couve Coração
		JI / Adultos	Couve Coração
	Prato	Creche	Hamburguer de Aves no forno[(1)(6)(12)] c/ Batata assada e Legumes salteados[(9)]
		JI / Adultos	Carne de Porco Estufado (fatia) c/ Ervilhas[(1)(6)(12)], Batata assada e Legumes salteados[(9)]
	Vegetariano		Ervilhas c/ Legumes no forno (cebola, cenoura, abóbora e pimentos)[(7)(12)], Batata Assada
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Aveludado de Alho Francês[(9)]
		JI / Adultos	Alho Francês[(7)(9)]
	Prato	Creche	Massinha de Granadeiro c/ coentros[(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)], Salada mista
		JI / Adultos	Massa laços c/ Atum (conserva) em molho de tomate no forno c/ Ovo ralado[(1)(3)(4)(6)(10)], Salada mista
	Vegetariano		Lasanha de Grão e Legumes (beringela, alho francês, cenoura)[(1)(3)(6)(9)(10)(12)]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra e Banana
		JI / Adultos	Arroz Doce[(3)(7)]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Abóbora
		JI / Adultos	Abóbora c/ Grão
	Prato	Creche	Bifes de Frango estufados[(1)(6)(12)] c/ Arroz de legumes (milho e cenoura)
		JI / Adultos	Bifes de Frango estufados[(1)(6)(12)] c/ Arroz e Batata pala pala
	Vegetariano		Hamburguer de Quinoa no Forno[(1)(6)], Arroz e Batata pala pala
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

Ementa

14 A 18 DEZEMBRO

2ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Legumes[9]
		JI / Adultos	Creme de Lentilhas
	Prato	Creche	Frango Estufado[1][6][12] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Salada mista
		JI / Adultos	Lombo de Porco no Tacho[1][6][12] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Salada
	Vegetariano		Tofu em Molho de Tomate[1][6][12] c/ Esparguete[1][3][6][10] e Salada mista
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Cenoura
		JI / Adultos	Espinafres[7][9]
	Prato	Creche	Filetes de Pescada no Forno[2][4][7][12][14] c/ Batata assada e Brócolos cozidos
		JI / Adultos	
	Vegetariano		Estufado de Favas c/ Curgete e Cenoura[1][6][12], Batata assada
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Pudim[1][3][7]
4ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Brócolos
		JI / Adultos	Brócolos
	Prato	Creche	Pato c/ Laranja[7][12], Arroz branco, Salada mista
		JI / Adultos	
	Vegetariano		*Ratatui* de Lentilhas (beringela, curgete, cenoura)[1][6][12] c/ Arroz branco
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã e Banana
		JI / Adultos	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Espinafres[9]
		JI / Adultos	Espinafres[9]
	Prato	Creche	Massinha (cotovelos) de Abrótea e coentros[1][2][3][4][6][7][9][10][12][14]
		JI / Adultos	Massinha (cotovelos) de Bacalhau e coentros[1][2][3][4][6][10][12][14]
	Vegetariano		Rancho da Horta (c/ soja), Massa macarronete[1][3][6][8][10][11][12]
	Sobremesa	Creche	Puré de Pêra
		JI / Adultos	Gelatina[1][3][6][7][8][12]
6ª Feira	Sopa	Creche	Creme de Feijão verde e Cenoura
		JI / Adultos	Minestrone (feijão verde e cenoura)
	Prato	Creche	Massada de Frango[1][3][12]
		JI / Adultos	Feijoada Simples de Carnes (frango, vaca, lombardo e cenoura)[1][6][12][13] c/ Arroz
	Vegetariano		Feijoada de Legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)[1][6][9][12][13] c/ Arroz
	Sobremesa	Creche	Puré de Maçã
		JI / Adultos	Fruta da Época

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.