



SEGUNDA -	TEIDA	
	· FEIKA	<u>29-09-2025</u>
SOPA	Acelgas e Curgete com Fogonero 4 / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	30-09-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA - F	FEIRA	01-10-2025
SOPA	Alho-francês e Feijão-verde com Pescada 4 / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	02-10-2025
SOPA	Brócolos e Cenoura com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	03-10-2025
SOPA	Pimpinela e Batata-doce com Abrótea 4 / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Dvos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EB1 PEC PROF. ELEUTÉRIO DE AGUIAR





SEGUNDA -	- FEIRA	06-10-2025
SOPA	Abóbora e Feijão-verde com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	07-10-2025
SOPA	Brócolos e Alho-francês com Fogonero 4/Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – I	FEIRA	08-10-2025
SOPA	Curgete e Batata-doce com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	09-10-2025
SOPA	Couve-flor e Brócolos com Pescada ⁴ / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	10-10-2025
SOPA	Cenoura e Acelgas com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

*Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





SEGUNDA -	- FEIRA	13-10-2025
SOPA	Brócolos e Batata-doce com Pescada 4 / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	14-10-2025
SOPA	Cenoura e Couve-flor com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA - F	FEIRA	15-10-2025
SOPA	Alho-francês e Pimpinela com Fogonero 4 / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA - F	EIRA	16-10-2025
SOPA	Feijão-verde e Acelgas com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	17-10-2025
SOPA	Abóbora e Curgete com Abrótea 4 / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





		• •
SEGUNDA -	- FEIRA	20-10-2025
SOPA	Feijão-verde e Abóbora com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	21-10-2025
SOPA	Batata-doce e Acelgas com Fogonero 4 / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – I	FEIRA	22-10-2025
SOPA	Cenoura e Brócolos com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	23-10-2025
SOPA	Curgete e Couve-flor com Pescada 4 / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	24-10-2025
SOPA	Abóbora e Brócolos com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ICereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

^{*}Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.





SEGUNDA -	FEIRA	27-10-2025
SOPA	Acelgas e Cenoura com Pescada ⁴ / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	28-10-2025
SOPA	Abóbora e Pimpinela com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – I	FEIRA	29-10-2025
SOPA	Alho-francês e Batata-doce com Fogonero 4 / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	30-10-2025
SOPA	Brócolos e Feijão-verde com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	31-10-2025
SOPA	Cenoura e Curgete com Abr´tea 4 / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





SEGUNDA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida TERÇA - FEIRA Brócolos e Alho-francês com Pescada 4 / Coelho * SOBREMESA Fruta Cozida UUARTA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida UINTA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida UUINTA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida SOBREMESA Fruta Cozida SOBREMESA Fruta Cozida OG-11-2025 SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero 4 / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida Fruta Cozida SEXTA - FEIRA Fruta Cozida SOBREMESA Fruta Cozida			
TERÇA - FEIRA SOBREMESA Brócolos e Alho-francês com Pescada ⁴ / Coelho * SOBREMESA Fruta Cozida DUARTA - FEIRA SOBREMESA Curgete e Brócolos com Peru SOBREMESA Fruta Cozida DUINTA - FEIRA DE-11-2025 SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero ⁴ / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SEGUNDA -	- FEIRA	03-11-2025
TERÇA - FEIRA SOPA Brócolos e Alho-francês com Pescada 4 / Coelho * SOBREMESA Fruta Cozida BUARTA - FEIRA SOBREMESA Fruta Cozida CUINTA - FEIRA DE-11-2025 SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero 4 / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOPA	Abóbora e Couve-flor com Frango	
SOPA Brócolos e Alho-francês com Pescada 4 / Coelho * SOBREMESA Fruta Cozida QUARTA - FEIRA O5-11-2025 SOPA Curgete e Brócolos com Peru SOBREMESA Fruta Cozida QUINTA - FEIRA O6-11-2025 SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero 4 / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA 07-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOBREMESA	Fruta Cozida	
SOBREMESA Fruta Cozida QUARTA - FEIRA SOBREMESA Curgete e Brócolos com Peru SOBREMESA Fruta Cozida QUINTA - FEIRA SOBREMESA Pimpinela e Cenoura com Fogonero 4/ Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	TERÇA – FE	IRA	04-11-2025
QUARTA - FEIRA SOPA Curgete e Brócolos com Peru SOBREMESA Fruta Cozida QUINTA - FEIRA OG-11-2025 SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero 4/ Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOPA	Brócolos e Alho-francês com Pescada 4 / Coelho *	
SOPA Curgete e Brócolos com Peru SOBREMESA Fruta Cozida QUINTA - FEIRA OB-11-2025 SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero ⁴ / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOBREMESA	Fruta Cozida	
SOBREMESA Fruta Cozida QUINTA - FEIRA SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero ⁴ / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	QUARTA – I	FEIRA	05-11-2025
QUINTA - FEIRA SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero ⁴ / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOPA	Curgete e Brócolos com Peru	
SOPA Pimpinela e Cenoura com Fogonero ⁴ / Borrego * SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA O7-11-2025 SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOBREMESA	Fruta Cozida	
SOBREMESA Fruta Cozida SEXTA - FEIRA SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	QUINTA - F	EIRA	06-11-2025
SEXTA - FEIRA SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOPA	Pimpinela e Cenoura com Fogonero ⁴ / Borrego *	
SOPA Batata-doce e Feijão-verde com Frango	SOBREMESA	Fruta Cozida	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	SEXTA – FE	IRA	07-11-2025
SDBREMESA Fruta Cozida	SOPA	Batata-doce e Feijão-verde com Frango	
	SOBREMESA	Fruta Cozida	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





SEGUNDA -	- FEIRA	10-11-2025
SOPA	Acelgas e Curgete com Fogonero 4 / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	11-11-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – I	FEIRA	12-11-2025
SOPA	Alho-francês e Feijão-verde com Pescada 4 / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	13-11-2025
SOPA	Brócolos e Cenoura com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	14-11-2025
SOPA	Pimpinela e Batata-doce com Abrótea ⁴ / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EB1 PEC PROF. ELEUTÉRIO DE AGUIAR





SEGUNDA -	· FEIRA	17-11-2025
SOPA	Abóbora e Feijão-verde com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	18-11-2025
SOPA	Brócolos e Alho-francês com Fogonero 4/Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – F	FEIRA	19-11-2025
SOPA	Curgete e Batata-doce com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	20-11-2025
SOPA	Couve-flor e Brócolos com Pescada ⁴ / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	21-11-2025
SOPA	Cenoura e Acelgas com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

*Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





SEGUNDA -	- FEIRA	24-11-2025
SOPA	Brócolos e Batata-doce com Pescada 4 / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FE	IRA	25-11-2025
SOPA	Cenoura e Couve-flor com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – I	FEIRA	26-11-2025
SOPA	Alho-francês e Pimpinela com Fogonero 4 / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – F	EIRA	27-11-2025
SOPA	Feijão-verde e Acelgas com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FE	IRA	28-11-2025
SOPA	Abóbora e Curgete com Abrótea 4 / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

^{*}Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





SEGUNDA – FEIRA	01-12-2025
-----------------	------------

Bom Feriado!

TERÇA –	FEIRA	02-12-2025
SOPA	Batata-doce e Acelgas com Fogonero ⁴ / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA -	- FEIRA	03-12-2025
SOPA	Cenoura e Brócolos com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA -	FEIRA	04-12-2025
SOPA	Curgete e Couve-flor com Pescada 4 / Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA - I	EIRA	05-12-2025
SOPA	Abóbora e Brócolos com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

*Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





SEGUNDA – FEIRA 08-12-2025

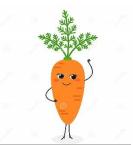
Bom Feriado!

	<u> Terça – Fe</u>	IRA	09-12-2025
S	SOPA	Abóbora e Pimpinela com Frango	
S	SOBREMESA	Fruta Cozida	
	QUARTA – F	EIRA	10-12-2025
S	SOPA	Alho-francês e Batata-doce com Pescada ⁴ / Peru *	
S	SOBREMESA	Fruta Cozida	
[QUINTA – FI	EIRA	11-12-2025
S	SOPA	Brócolos e Feijão-verde com Frango	
S	SOBREMESA	Fruta Cozida	
	SOBREMESA Sexta – Fe		12-12-2025
S			12-12-2025

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ICereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

^{*}Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.





SEGUNDA – FEIRA		15-12-2025
SOPA	Abóbora e Couve-flor com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FEIRA		16-12-2025
SOPA	Brócolos e Alho-francês com Pescada 4 / Coelho *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – FEIRA		17-12-2025
SOPA	Curgete e Brócolos com Peru	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUINTA – FEIRA		18-12-2025
SOPA	Pimpinela e Cenoura com Fogonero 4/ Borrego *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
SEXTA – FEIRA		19-12-2025
SOPA	Batata-doce e Feijão-verde com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

*Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

EB1 PEC PROF. ELEUTÉRIO DE AGUIAR



SEGUNDA – FEIRA 22-12-2025

Acelgas e Curgete com Fogonero 4 / Peru *

SOBREMESA Fruta Cozida

TERÇA – FEIRA 23-12-2025

SDPA Abóbora e Couve-flor com Frango

SOBREMESA Fruta Cozida



*Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



SEGUNDA -	- FEIRA	29-12-2025
SOPA	Abóbora e Feijão-verde com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
TERÇA – FEIRA		30-12-2025
SOPA	Brócolos e Alho-francês com Pescada 4 / Peru *	
SOBREMESA	Fruta Cozida	
QUARTA – FEIRA		31-12-2025
SOPA	Curgete e Batata-doce com Frango	
SOBREMESA	Fruta Cozida	

FELIZ ANO NOVO!



*Somente para os bebés que não introduziram o peixe na sua alimentação.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 30vos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.