

# Ementa



Semana de 15 a 19 de Março de 2021



## Almoço

<b>2ª Feira</b>	<b>15/mar</b>	Abóbora e favas (batata, cenoura, cebola, courgette, favas, abóbora, couve, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Massa de cavala c/ tomate, courgette, ervilhas, milho e ovo cozido	<b>Prato</b>
		Massa de legumes c/ ovo cozido	<b>Vegetariano</b>
		Beterraba, alface e tomate	<b>Hortícolas</b>
		Pêra	<b>Sobremesa</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>16/mar</b>	Juliana (batata, cenoura, cebola, couve, abóbora, couve-flor, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Arroz de pato	<b>Prato</b>
		Hamburguer de legumes c/ arroz branco e feijão preto	<b>Vegetariano</b>
		Alho francês, cenoura e ervilha salteados	<b>Hortícolas</b>
		Maçã	<b>Sobremesa</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>17/mar</b>	Alho francês, ervilha e feijão branco (batata, cenoura, cebola, alho francês, ervilha, courgette, feijão branco, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Filetes de alabote gratinados c/ arroz	<b>Prato</b>
		Tomate recheado e legumes c/ arroz	<b>Vegetariano</b>
		Tomate, cebola e couve roxa	<b>Hortícolas</b>
		Abacaxi	<b>Sobremesa</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>18/mar</b>	Brócolo (batata, cenoura, cebola, brócolo, nabo, abóbora, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Perna de frango estufada c/ cebola e batata assada	<b>Prato</b>
		Rojões de soja c/ batata assada	<b>Vegetariano</b>
		Cenoura, ervilha e milho	<b>Hortícolas</b>
		Laranja	<b>Sobremesa</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>19/mar</b>	Lentilhas (batata, cenoura, cebola, abóbora, couve, nabo, lentilhas, azeite, sal)	<b>Sopa</b>
		Abrótea assada c/ orégãos e arroz	<b>Prato</b>
		Legumes à Brás	<b>Vegetariano</b>
		Couve roxa, alface e tomate	<b>Hortícolas</b>
		Gelatina	<b>Sobremesa</b>

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações

# Ementa



Semana de 22 a 26 de Março de 2021



## Almoço

2ª Feira	22/mar	Creme de legumes (batata, cenoura, cebola, feijão verde, abóbora, courgette, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Ovo mexido c/ fiambre, cogumelos, cenoura, ervilha, tomate e massa tricolor	Prato
		Omolete de espinafres e cenoura e massa tricolor	Vegetariano
		Alface, tomate e pepino Pêra	Hortícolas Sobremesa
3ª Feira	23/mar	Espinafres e grão ( batata, cenoura, cebola, courgette, abóbora, nabo, espinafres, grão, azeite, sal)	Sopa
		Perca assada c/ arroz de tomate	Prato
		Paella vegetariana	Vegetariano
		Couve de bruxelas, cenoura e ervilha Kiwi	Hortícolas Sobremesa
4ª Feira	24/mar	Abóbora e cenoura (batata, cenoura, cebola, alho francês, courgette, abóbora, azeite, sal)	Sopa
		Bife de peru c/ limão e massa salteada	Prato
		Rissóis de vegetais c/ massa e feijão verde Alface, tomate e cenoura Laranja	Vegetariano Hortícolas Sobremesa
		Couve Bruxelas, abóbora e feijão branco (batata, cenoura, cebola, abóbora, couve coração, couve bruxelas, feijão branco, azeite, sal) Feijoada (porco, vaca, feijão, couve, cenoura)	Sopa Prato
5ª Feira	25/mar	Jardineira de soja	Vegetariano
		Alface, cenoura e pepino Maçã	Hortícolas Sobremesa
		Couve flor e cenoura (batata, cenoura, cebola, abóbora, nabo, couve flor, alho francês, azeite, sal)	Sopa
		Bacalhau estufado c/ batata assada	Prato
6ª Feira	26/mar	Feijoada vegetariana	Vegetariano
		Beterraba, alface e tomate Banana	Hortícolas Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações

