



Ano Letivo: 2022/2023  
Refeição: Almoço  
Mês: Março  
Semana: 3ª Semana  
Escolas: E.B.I Mourão



### 20/03 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Grão com espinafres<sup>6,13</sup>

**Prato Geral:** Pescada cozida com ervilhas, ovo e batata<sup>3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Empadão de ervilhas e legumes<sup>7,9</sup>

**Salada:** Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Quiwi)

### 21/03 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Nabiças

**Prato Geral:** Costeletas estufadas com arroz de coentros

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu de fricassé com arroz de coentros<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, cenoura ralada e pepino)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 22/03 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura com feijão-vermelho<sup>6,12,13</sup>

**Prato Geral:** Açorda de Alho com ovo e pescada<sup>1,3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de feijão-preto com cogumelos

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

### 23/03 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora com repolho

**Prato Geral:** Arroz de frango tostado<sup>3</sup>

**Prato Vegetariano:** Estufado de legumes com feijão-branco e batatinhas no forno<sup>6,12,13</sup>

**Salada:** Mista (alface, tomate e pepino)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Laranja)

### 24/03 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-verde

**Prato Geral:** Atum à Bolonhesa<sup>1,3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)<sup>1,3,6,13</sup>

**Salada:** Mista (Rúcula, alface e tomate)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### Nutricionista Eunice Bexiga (CP 4737N)

**Nota:** A Ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

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



Ano Letivo: 2022/2023  
Refeição: Almoço  
Mês: Março  
Semana: 3ª Semana  
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



### 20/03 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Grão com espinafres<sup>6,13</sup>

**Prato Geral:** Pescada cozida com ervilhas, ovo e batata<sup>3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Empadão de ervilhas e legumes<sup>7,9</sup>

**Salada:** Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Quiwi)

### 21/03 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Nabiças

**Prato Geral:** Costeletas estufadas com arroz de coentros

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu de fricassé com arroz de coentros<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (Alface, cenoura ralada e pepino)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 22/03 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura com feijão-vermelho<sup>6,12,13</sup>

**Prato Geral:** Açorda de Alho com ovo e pescada<sup>1,3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de feijão-preto com cogumelos

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

### 23/03 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora com repolho

**Prato Geral:** Arroz de frango tostado<sup>3</sup>

**Prato Vegetariano:** Estufado de legumes com feijão-branco e batatinhas no forno<sup>6,12,13</sup>

**Salada:** Mista (alface, tomate e pepino)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Laranja)

### 24/03 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-verde

**Prato Geral:** Massinha de peixe com coentros<sup>1,3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)<sup>1,3,6,13</sup>

**Salada:** Mista (Rúcula, alface e tomate)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### Nutricionista Eunice Bexiga (CP 4737N)

**Nota:** A Ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

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