



Ano Letivo: 2022/2023  
Refeição: Almoço  
Mês: Março  
Semana: 4ª Semana  
Escolas: Granja, Luz, Mourão



### 27/03 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura com couve-galega

**Prato Geral:** Cubinhos de peru estufados com cogumelos e esparguete<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Seitan de cebolada com esparguete

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

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

### 28/03 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-verde

**Prato Geral:** Douradinhos com arroz de feijão-manteiga<sup>2,3,4,6,7,12,13,14</sup>

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu panado com arroz de feijão-manteiga<sup>1,6,12,13</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época/ Pudim arco-íris

### 29/03 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura

**Prato Geral:** Cozido à Portuguesa

**Prato vegetariano:** Cozido à Portuguesa com soja<sup>6</sup>

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

### 30/03 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora com grão<sup>6,13</sup>

**Prato Geral:** Corvina no forno com arroz de coentros<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-manteiga com legumes assados e batata corada<sup>8</sup>

**Salada:** Legumes no forno (abóbora, couve-flor, curgete)

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

### 31/03 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Brócolos

**Prato Geral:** Bifes de frango em molho de tomate com esparguete<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Massada de cogumelos e feijão-manteiga<sup>1,3</sup>

**Salada:** Legumes salteados (feijão-verde, couve-flor e cenoura)

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

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

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

A refeição contem 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.