



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Março

Semana: 2ª Semana



### 11/03 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Cenoura com couve-galega

**Prato Geral:** Cubos de peru salteados com tomilho e massa fusili<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Seitan de cebolada com esparguete<sup>1,3</sup>

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

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

### 12/03 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-verde

**Prato Geral:** Pescada em molho de tomate e orégãos com arroz de espinafres<sup>2,4,7,14</sup>

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu panado com arroz de cenoura<sup>1,6</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (maçã)

### 13/03 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Brócolos

**Prato Geral:** Cozido à portuguesa (carne de frango, porco e novilho, batata, pão, repolho, cenoura e nabo)<sup>1</sup>

**Prato Vegetariano:** Cozido à portuguesa com soja<sup>6</sup>

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

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

### 14/03 - QUINTA-FEIRA

---

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

**Prato Geral:** Empadão de atum com ervilhas<sup>4,9</sup>

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

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

**Sobremesa:** Fruta da época (pera)

### 15/03 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Brócolos

**Prato Geral:** Frango assado em molho de limão com massa *fusili* tricolor<sup>1,3</sup>

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

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

**Sobremesa:** Fruta da época (quivi)

#### 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.