

EMENTA

Mês: março/2021

1ª SEMANA

1 - Segunda – Feira

Sopa: Repolho (batata, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Prato vegetariano: Esparguete com legumes gratinados e rebentos de soja

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Banana/Clementina

Pão de mistura meio sal

2 – Terça-Feira

Sopa: Creme de legumes e abóbora (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Perna de frango assada no forno e arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados

Legumes: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja/maçã

Pão de mistura meio sal

3 - Quarta- Feira

Sopa: Couve (couve, cebola, abóbora, nabo, cenoura, courgette, batata)

Prato: Lombinhos de peixe assado com massa tricolor

Prato Vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Kiwi /maçã

Pão de mistura meio sal

4 – Quinta – Feira

Sopa: Couves e abóbora (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Hambúrguer grelhado com massa fusili

Prato vegetariano. Massa fusili com legumes estufados e cogumelos

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Pera/abacaxi

Pão de mistura meio sal

5 – Sexta – Feira

Sopa: Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

Prato: Rissóis de peixe com arroz de cenoura e ervilhas

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com arroz

Legumes: Alface, milho, cenoura e tomate

Sobremesa: Clementina/Abacaxi

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

8- Segunda – Feira

Sopa: Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

Prato: Rancho (vitela, porco e peru)

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Alface, pepino, cebola e milho

Sobremesa: Maçã/Laranja

Pão de mistura meio sal

9 - Terça – Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Rojões com batata dourada

Prato vegetariano: Estufado de abóbora e legumes variados

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Banana/maçã

Pão de mistura meio sal

10- Quarta – Feira

Sopa: Creme de legumes (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Legumes à Brás

Legumes: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Clementina/banana

Pão de mistura meio sal

11- Quinta – Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, nabo, courgette)

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Clementina/iogurte

Pão de mistura meio sal

12 - Sexta – Feira

Sopa: Couve-flor (batata, cebola, couve coração, nabo, couve-flor, cenoura)

Prato: Pataniscas com arroz de feijão

Prato vegetariano: Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)

Legumes: Alface, pepino, cebola e tomate

Sobremesa: Kiwi /Pera

Pão de mistura meio sal

3ª SEMANA

15 - Segunda - Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Rissóis de carne e massa fusili

Prato vegetariano: Massa fusili guisada com grão-de-bico, tomate e cenoura

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Laranja/Banana

Pão de mistura meio sal

16 - Terça – Feira

Sopa: Legumes (cebola, couve, batata, curgete, cenoura e abóbora)

Prato: Arroz tipo valenciana

Prato vegetariano: Arroz de legumes e lentilhas verdes.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal

17 - Quarta - Feira

Sopa: Repolho (batata, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

Prato: Douradinhos no forno com fusili

Prato vegetariano: Legumes variados salteados com rebentos de soja

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Gelatina/maçã

Pão de mistura meio sal

18- Quinta – Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Bifes de peru grelhados com ervas aromáticas e arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos com ervilhas, cenoura e lentilhas.

Legumes: Juliana de couves

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal

19 – Sexta-Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Massada de peixe com molho de tomate

Prato vegetariano: Massada de legumes estufados com molho de tomate

Legumes: Alface, tomate, cebola e ervilhas

Sobremesa: Clementina/Kiwi

Pão de mistura meio sal

4ª SEMANA

22 – Segunda-Feira

Sopa: Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura)

Prato: Carne (porco, vitela e peru) estufada com arroz e feijão preto

Prato vegetariano: Feijão preto estufado com repolho e cenoura com arroz

Legumes: Juliana de couves

Sobremesa: Maçã/clementina

Pão de mistura meio sal



23 – Terça-Feira

Sopa: Feijão (batata, cenoura, cebola, feijão, abóbora, nabo)

Prato: Panados com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Estufado de abóbora, cogumelos, alho - francês e mungo.

Legumes: Milho, couve roxa e alface

Sobremesa: Pudim/maçã

Pão de mistura meio sal

24 – Quarta-Feira

Sopa: Repolho (batata, cebola, nabo, repolho, abóbora, cenoura)

Prato: Centros de pescada estufada com tomate e fusili

Prato Vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Alface, milho, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja/maçã

Pão de mistura meio sal

25– Quinta-Feira

Sopa: Creme de legumes (cebola, couve, batata, cenoura, lombarda e abóbora)

Prato: Lombo de porco assado com batatas

Prato vegetariano: Arroz de legumes e lentilhas verdes.

Legumes: Alface, tomate, cenoura e cebola

Sobremesa: Maçã/abacaxi

Pão de mistura meio sal

26– Sexta-Feira

Sopa: Couve-lombarda (batata, cebola, nabo, couve-lombarda, abóbora, cenoura)

Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz

Prato Vegetariano: Mistura de vegetais estufados com arroz

Legumes: Feijão-frade com molho verde

Sobremesa: Gelatina/clementina

Pão de mistura meio sal

5ª SEMANA

29 – Segunda-Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Bifinhos de peru em stroganoff com cogumelos e massa fusili

Prato vegetariano: Massa fusili guisada com grão-de-bico, tomate e cenoura

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Iogurte/Banana

Pão de mistura meio sal

a)

30 – Terça-Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Jardineira de aves

Prato vegetariano: Mistura de vegetais e rebentos

Legumes: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja/ banana

Pão de mistura meio sal

a)

31 – Quarta-Feira

Sopa: Couve (couve, cebola, abóbora, nabo, cenoura, curgete e batata)

Prato: Arroz de atum e ovo

Prato vegetariano: Arroz com legumes e ovo

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Laranja/kiwi

Pão de mistura meio sal

a)

Observação: Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.

a) Nestes dias as refeições poderão não ser servidas devido à interrupção letiva.