



EMENTA ALMOÇO (17-01-2022 a 21-01-2022)

17 DE JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato geral	Nuggets de frango no forno com arroz de feijão vermelho e salada de alface, cebola e cenoura
Prato vegetariano	Arroz de feijão vermelho e couve lombarda com salada de alface, cebola e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

18 DE JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de ervilhas e curgete
Prato geral	Massada de peixe (massa cotovelinhos, pescada, pimento, tomate e coentros) com feijão-verde
Prato vegetariano	Massada de grão (massa cotovelinhos, grão, pimento, tomate e coentros) com feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

19 DE JANEIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos
Prato geral	Tortilha de batata (ovo, batata e cogumelos) com salada de alface, tomate e cebola
Prato vegetariano	Wrap vegetariano (tofu, cogumelos, alface, tomate, cenoura, milho, cebola e molho de iogurte de soja)
Sobremesa	Fruta da época

20 DE JANEIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças
Prato geral	Filetes de salmão no forno aromatizados com limão e orégãos, arroz e cenoura raspada
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, alho-francês, couve, cenoura) com arroz
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

21 DE JANEIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato geral	Perna de peru estufada fatiada com massa lacinhos e brócolos salteados
Prato vegetariano	Estufado verde (ervilhas, curgete, tomate e espinafres) com massa espiral e brócolos salteados
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (24-01-2022 a 28-01-2022)

24 DE JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de lentilhas e tomate
Prato geral	Tirinhas de pota no forno com arroz de tomate e manjeriço e salada de alface e beterraba
Prato vegetariano	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e manjeriço e salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

25 DE JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e abóbora
Prato geral	Massa à lavrador de frango (frango estufado com macarronete, cenoura, feijão vermelho e couve)
Prato vegetariano	Massa vegetariana (macarronete, cenoura, feijão vermelho e couve)
Sobremesa	Fruta da época

26 DE JANEIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e nabiças
Prato geral	Filetes de solha ao limão com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Prato vegetariano	Hambúrgueres de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

27 DE JANEIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e legumes salteados (alho-francês, cebola, cenoura e curgete)
Prato vegetariano	Salteado de ervilhas e legumes (alho-francês, cebola, cenoura e curgete) com batata aos cubos
Sobremesa	Fruta da época

28 DE JANEIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão e couve lombarda
Prato geral	Empadão de arroz de cavala com pimento e salsa gratinado e cenoura raspada
Prato vegetariano	Arroz de forno com feijão e vegetais (pimento, couve-flor, feijão preto, tomate, salsa) e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (31-01-2022 a 04-02-2022)

31 DE JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabo e espinafres
Prato geral	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja e cogumelos com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

01 DE FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão vermelho e abóbora
Prato geral	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e ervas aromáticas, arroz de tomate e brócolos
Prato vegetariano	Assado vegetariano (grão, brócolos, couve-flor, curgete e abóbora) com crosta de broa e ervas aromáticas e arroz de tomate
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

02 DE FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e brócolos
Prato geral	Coxas de frango assadas com massa espiral e legumes salteados com caril (cenoura, alho-francês, cebola e curgete)
Prato vegetariano	Massa carbonara vegetariana (massa espiral, cogumelos, ervilhas e "natas" vegetais) com legumes salteados com caril (cenoura, alho-francês, cebola e curgete)
Sobremesa	Fruta da época

03 DE FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e espinafres
Prato geral	Empadão de atum (atum estufado em molho de tomate, pimento e puré de batata) com salada de alface e beterraba
Prato vegetariano	Empadão vegetariano (puré de batata, estufado de lentilhas, alho-francês, pimento e tomate) com salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

04 DE FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura
Prato geral	Peru estufado com arroz de ervilhas e cenoura raspada
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, feijão-verde, milho e curgete com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (07-02-2022 a 11-02-2022)

07 DE FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e orégãos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Caril de lentilhas com espinafres e alho francês, arroz de cenoura e salada de tomate e orégãos ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

08 DE FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Rancho (frango, macarronete, cenoura, grão e couve) ¹
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, cenoura, grão e couve) ¹
Sobremesa	Fruta da época

09 DE FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, batata aos cubos, cenoura raspada e molho bechamel) com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Soja espiritual (soja, batata aos cubos, cenoura raspada e molho bechamel) com salada de alface e couve-roxa ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

10 DE FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Carne de porco assada com arroz de açafraão e cogumelos salteados com salsa
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, pimento e curgete) e cogumelos salteados com salsa
Sobremesa	Fruta da época

11 DE FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Massa tricolor de salmão no forno (salmão lascado, massa tricolor, alho-francês, cenoura, molho de tomate e queijo) ^{1,4,7}
Prato vegetariano	Massa tricolor de feijão preto, alho-francês, cenoura e molho de tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (14-02-2022 a 18-02-2022)

14 DE FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate e cogumelos com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de lentilhas estufadas em molho de tomate e cogumelos, esparguete e brócolos salteados ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

15 DE FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura, arroz e feijão-verde ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão com molho de cenoura, arroz e feijão-verde ¹
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

16 DE FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Jardineira de peru (peru, batata, cenoura e ervilhas)
Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batata, cenoura e couve lombarda)
Sobremesa	Fruta da época

17 DE FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão manteiga e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos, massa espiral e salada de alface e tomate e orégãos ^{1,3}
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz e salada de alface e tomate ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

18 DE FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Chilli de vaca (estufado de carne de vaca picada, feijão preto, pimento e milho) com arroz e cenoura raspada
Prato vegetariano	Chilli vegetariano (estufado de feijão preto, pimento, curgete e milho) com arroz e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (21-02-2022 a 25-02-2022)

21 DE FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum, alho-francês, pimento vermelho, esparguete, salsa) com cenoura raspada ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com vegetais (lentilhas, alho-francês, pimento vermelho, salsa, esparguete) e cenoura raspada ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

22 DE FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Arroz de aves no forno com queijo e salada de repolho e couve roxa ⁷
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, cenoura e curgete e salada de repolho e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

23 DE FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bacalhau à espanhola (estufado de bacalhau lascado, batata às rodelas, pimento e tomate) com feijão-verde salteado ⁴
Prato vegetariano	Soja à espanhola (estufado de soja, batata às rodelas, pimento e tomate) com feijão-verde salteado ⁶
Sobremesa	Fruta da época

24 DE FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Frango assado no forno com massa espiral e couves-de-bruxelas estufadas ¹
Prato vegetariano	Estufado vegetariano (couves-de-bruxelas, massa espiral, feijão catarino, tomate e cenoura) ¹
Sobremesa	Fruta da época

25 DE FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de solha panados no forno, com arroz de ervilhas e salada de tomate e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Estufado de ervilhas e vegetais (tomate, cebola, alho-francês e cenoura) com salada de tomate e orégãos
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (28-02-2022 a 04-03-2022)

28 DE FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Nuggets de frango no forno com arroz de feijão vermelho e salada de alface, cebola e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Arroz de feijão vermelho e couve lombarda com salada de alface, cebola e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

01 DE MARÇO | TERÇA-FEIRA

INTERRUPÇÃO LETIVA

02 DE MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Tortilha de batata (ovo, batata e cogumelos) com salada de alface, tomate e cebola ^{3,5,6}
Prato vegetariano	Wrap vegetariano (tofu, cogumelos, alface, tomate, cenoura, milho, cebola e molho de iogurte de soja) ^{1,3,5,6,8,9,10,12}
Sobremesa	Fruta da época

03 DE MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de ervilhas e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Massada de peixe (massa cotovelinhos, pescada, pimento, tomate e coentros) com feijão-verde ^{1,3,4}
Prato vegetariano	Massada de grão (massa cotovelinhos, grão, pimento, tomate e coentros) com feijão-verde ¹
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

04 DE MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Perna de peru estufada fatiada com massa lacinhos e brócolos salteados ¹
Prato vegetariano	Estufado verde (ervilhas, curgete, tomate e espinafres) com massa espiral e brócolos salteados ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (07-03-2022 a 11-03-2022)

07 DE MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de lentilhas e tomate ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Tirinhas de pota no forno com arroz de tomate e manjeriço e salada de alface e beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e manjeriço e salada de alface e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

08 DE MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Massa à lavrador de frango (frango estufado com macarronete, cenoura, feijão vermelho e couve) ¹
Prato vegetariano	Massa vegetariana (macarronete, cenoura, feijão vermelho e couve) ¹
Sobremesa	Fruta da época

09 DE MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de solha ao limão com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴
Prato vegetariano	Hambúrgueres de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

10 DE MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e legumes salteados (alho-francês, cebola, cenoura e curgete) ^{5,6}
Prato vegetariano	Salteado de ervilhas e legumes (alho-francês, cebola, cenoura e curgete) com batata aos cubos ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

11 DE MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Empadão de arroz de cavala com pimento e salsa gratinado e cenoura raspada ^{4,6,7}
Prato vegetariano	Arroz de forno com feijão e vegetais (pimento, couve-flor, feijão preto, tomate, salsa) e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (14-03-2022 a 18-03-2022)

14 DE MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabo e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada
Prato vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja e cogumelos com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

15 DE MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão vermelho e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e ervas aromáticas, arroz de tomate e brócolos ^{1,4}
Prato vegetariano	Assado vegetariano (grão, brócolos, couve-flor, curgete e abóbora) com crosta de broa e ervas aromáticas e arroz de tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

16 DE MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Coxas de frango assadas com massa espiral e legumes salteados com caril (cenoura, alho-francês, cebola e curgete) ¹
Prato vegetariano	Massa carbonara vegetariana (massa espiral, cogumelos, ervilhas e "natas" vegetais) com legumes salteados com caril (cenoura, alho-francês, cebola e curgete) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

17 DE MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Empadão de atum (atum estufado em molho de tomate, pimento e puré de batata) com salada de alface e beterraba ^{1,3,4,5,6,7,8,12}
Prato vegetariano	Empadão vegetariano (puré de batata, estufado de lentilhas, alho-francês, pimento e tomate) com salada de alface e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}
Sobremesa	Fruta da época

18 DE MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Peru estufado com arroz de ervilhas e cenoura raspada
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, feijão-verde, milho e curgete com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (21-03-2022 a 25-03-2022)

21 DE MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e orégãos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Prato vegetariano	Caril de lentilhas com espinafres e alho francês, arroz de cenoura e salada de tomate e orégãos ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

22 DE MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Rancho (frango, macarronete, cenoura, grão e couve) ¹
Prato vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete, cenoura, grão e couve) ¹
Sobremesa	Fruta da época

23 DE MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, batata aos cubos, cenoura raspada e molho bechamel) com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Soja espiritual (soja, batata aos cubos, cenoura raspada e molho bechamel) com salada de alface e couve-roxa ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

24 DE MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Carne de porco assada com arroz de açafrão e cogumelos salteados com salsa
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafrão com ervilhas, pimento e curgete) e cogumelos salteados com salsa
Sobremesa	Fruta da época

25 DE MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Massa tricolor de salmão no forno (salmão lascado, massa tricolor, alho-francês, cenoura, molho de tomate e queijo) ^{1,4,7}
Prato vegetariano	Massa tricolor de feijão preto, alho-francês, cenoura e molho de tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (28-03-2022 a 01-04-2022)

28 DE MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate e cogumelos com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de lentilhas estufadas em molho de tomate e cogumelos, esparguete e brócolos salteados ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

29 DE MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura, arroz e feijão-verde ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão com molho de cenoura, arroz e feijão-verde ¹
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

30 DE MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Jardineira de peru (peru, batata, cenoura e ervilhas)
Prato vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batata, cenoura e couve lombarda)
Sobremesa	Fruta da época

31 DE MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão manteiga e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Ovos mexidos com cogumelos, massa espiral e salada de alface e tomate e orégãos ^{1,3}
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, arroz e salada de alface e tomate ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

01 DE ABRIL | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Chilli de vaca (estufado de carne de vaca picada, feijão preto, pimento e milho) com arroz e cenoura raspada
Prato vegetariano	Chilli vegetariano (estufado de feijão preto, pimento, curgete e milho) com arroz e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



EMENTA ALMOÇO (04-04-2022 a 08-04-2022)

04 DE ABRIL | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum, alho-francês, pimento vermelho, esparguete, salsa) com cenoura raspada ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com vegetais (lentilhas, alho-francês, pimento vermelho, salsa, esparguete) e cenoura raspada ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

05 DE ABRIL | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Arroz de aves no forno com queijo e salada de repolho e couve roxa ⁷
Prato vegetariano	Arroz salteado com ervilhas, cenoura e curgete e salada de repolho e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

06 DE ABRIL | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bacalhau à espanhola (estufado de bacalhau lascado, batata às rodelas, pimento e tomate) com feijão-verde salteado ⁴
Prato vegetariano	Soja à espanhola (estufado de soja, batata às rodelas, pimento e tomate) com feijão-verde salteado ⁶
Sobremesa	Fruta da época

07 DE ABRIL | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Frango assado no forno com massa espiral e couves-de-bruxelas estufadas ¹
Prato vegetariano	Estufado vegetariano (couves-de-bruxelas, massa espiral, feijão catarino, tomate e cenoura) ¹
Sobremesa	Fruta da época

08 DE ABRIL | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de solha panados no forno, com arroz de ervilhas e salada de tomate e orégãos ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Estufado de ervilhas e vegetais (tomate, cebola, alho-francês e cenoura) com salada de tomate e orégãos
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos DE casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.