



EMENTA ALMOÇO (03-01-2023 a 06-01-2023)

02 de JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

INTERRUPÇÃO LETIVA

03 de JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato geral	Massa de forno (massa cotovelinhos com carne de vaca, molho de tomate, bechamel e queijo) com salada de rúcula e pepino ^{1,6,7}
Prato vegetariano	Massa de forno vegetariana (lentilhas, cenoura, espinafres, molho de tomate e "natas" vegetais) com salada de rúcula e pepino ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta da época

04 de JANEIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Lombinhos de perca ao limão com arroz de ervas aromáticas e salada de alface e tomate ⁴
Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão, cogumelos, cenoura e couve) com salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

05 de JANEIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato geral	Omelete no forno (queijo, cebola e orégãos) com massa lacinhos e cenouras baby salteadas ^{1,3,6,7}
Prato vegetariano	Massa lacinhos salteada com vegetais (feijão, tomate, cogumelos, cenouras baby, orégãos) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

06 de JANEIRO | SEXTA-FEIRA – Dia de Reis

Sopa	Sopa de tomate e lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, alho-francês, batata aos cubos, molho bechamel, pão ralado) com salada de alface e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Espiritual vegetariano (grão-de-bico, alho-francês, espinafres, batata aos cubos, "natas" vegetarianas, pão ralado) com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época ou leite creme ^{1,3,7}

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 (09-01-2023 a 13-01-2023)

09 de JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e cenoura raspada ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (soja, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

10 de JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve ^{7,12}
Prato geral	Pá de porco assada com arroz de açafião e salada de tomate
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafião, ervilhas, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

11 de JANEIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Massada de peixe (pescada, massa cotovelinhos, tomate) com salada de alface e pepino ^{1,4}
Prato vegetariano	Massada de vegetais (massa cotovelinhos, grão-de-bico, alho-francês, brócolos, tomate) com salada de alface e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

12 de JANEIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho ^{7,12}
Prato geral	Jardineira de peru (peru, batata, ervilhas e cenoura) com brócolos salteados
Prato vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, ervilhas e cenoura) com brócolos salteados ⁶
Sobremesa	Fruta da época

13 de JANEIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato geral	Filetes de solha panados no forno com arroz de ervilhas e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Legumes assados (beringela, curgete, abóbora e tomate) com arroz de ervilhas e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

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 (16-01-2023 a 20-01-2023)

16 de JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Panados de tofu no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

17 de JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Filetes de perca no forno com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de lentilhas no forno com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época ou queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

18 de JANEIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata e brócolos ^{1,6,7,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico estufadas com puré de batata e brócolos ^{6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

19 de JANEIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e feijão branco ^{7,12}
Prato geral	Massa tricolor salteada com salmão lascado, curgete e cenoura com salada de rúcula e pepino ^{1,4}
Prato vegetariano	Massa tricolor salteada com ervilhas, curgete e cenoura com salada de rúcula e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

20 de JANEIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato geral	Estufado de carne de vaca picada, pimento e feijão vermelho com arroz branco e cenoura raspada
Prato vegetariano	Estufado de feijão vermelho, cogumelos e pimento com arroz branco 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 (23-01-2023 a 27-01-2023)

23 de JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Tirinhas de pota no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Arroz malandro de feijão e legumes (feijão, tomate, brócolos, couve, alho-francês) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

24 de JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Frango estufado com cuscuz salteado com cebola, cenoura e ervilhas com salada rúcula e pepino ¹
Prato vegetariano	Cuscuz salteado com cebola, cenoura e ervilhas com salada rúcula e pepino ¹
Sobremesa	Fruta da época

25 de JANEIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada em tomatada com arroz e feijão-verde ⁴
Prato vegetariano	Caril de feijão branco, abóbora, cenoura e espinafres com arroz e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}

26 de JANEIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e salada de alface e tomate ^{5,6}
Prato vegetariano	Assado vegetariano (grão-de-bico, brócolos, couve-flor, cebola e curgete) com salada de alface e tomate ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

27 de JANEIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Ovos mexidos com massa tricolor salteada com alho-francês, cenoura e curgete
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão e massa tricolor salteada com alho-francês, cenoura e curgete ^{5,6}
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 (30-01-2023 a 03-02-2023)

30 de JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de carne (carne de vaca estufada com molho de tomate) com esparguete e feijão-verde salteado ¹
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (soja, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

31 de JANEIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Empadão de atum (puré de batata, estufado de atum com alho-francês e pimento) com salada de alface e tomate ^{3,4,7,12}
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas (puré de batata, estufado de lentilhas com alho, cebola, tomate e pimentos) com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

01 de FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Massa à lavrador (peru, macarronete, feijão, cenoura e couve) com brócolos ¹
Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (macarronete, feijão, cenoura e couve) com brócolos ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

02 de FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa feijão e couve ^{7,12}
Prato geral	Caldeirada de peixe (lombos de perca, batata, tomate, pimento) com cenoura raspada ⁴
Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (grão-de-bico-de-bico, batata, tomate, pimento e espinafres) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

03 de FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora e beterraba ^{7,12}
Prato geral	Strogonoff de frango com arroz e salada de alface e pepino ¹
Prato vegetariano	Strogonoff vegetariano (cogumelos, ervilhas e "natas" vegetais" com arroz e salada de alface e pepino ^{1,6}
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 (06-02-2023 a 10-02-2023)

06 de FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de ervilhas e alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Prato vegetariano	Estufado de lentilhas (lentilhas, curgete, alho-francês, abóbora) com arroz e cenoura raspada ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

07 de FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato geral	Bifanas de porco com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,12}
Prato vegetariano	Bifanas de seitan com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

08 de FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Empadão de arroz de cavala no forno com salada de rúcula e tomate ^{4,6}
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico no forno com arroz e salada de rúcula e tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

09 de FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve ^{7,12}
Prato geral	Bifinhos de frango grelhados com batata aos cubos e salada de alface e pepino ^{5,6}
Prato vegetariano	Ervilhas estufadas (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, batata) com salada de alface e pepino ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

10 de FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e cenoura raspada ⁴
Prato vegetariano	Arroz de forno com feijão e vegetais (feijão, couve-flor, pimento e tomate) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal ^{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 (13-02-2023 a 17-02-2023)

13 de FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato geral	Lasanha (carne de vaca, molho de tomate, bechamel e queijo) com salada de rúcula e pepino ^{1,3,6,7}
Prato vegetariano	Lasanha vegetariana (lentilhas, cenoura, espinafres, molho de tomate e "natas" vegetais) com salada de rúcula e pepino ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

14 de FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Lombinhos de perca ao limão com arroz de ervas aromáticas e salada de alface e tomate ⁴
Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão, cogumelos, cenoura e couve) com salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

15 de FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato geral	Jardineira de peru (peru, batata, ervilhas e cenoura) com brócolos salteados
Prato vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, ervilhas e cenoura) com brócolos salteados ⁶
Sobremesa	Fruta da época

16 de FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de tomate e lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Massada de peixe (pescada, massa cotovelinhos, tomate) com salada de alface e cenoura ^{1,4}
Prato vegetariano	Massada de vegetais (massa cotovelinhos, grão-de-bico, alho-francês, brócolos, tomate) com salada de alface e cenoura ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

17 de FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA - Carnaval

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Feijoada carnavalesca (feijão, frango, cenoura, couve) com arroz e salada de alface e pepino
Prato vegetariano	Feijoada carnavalesca vegetariana (feijão, cogumelos, cenoura, couve) com arroz e salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época ou pudim ⁷

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 (20-02-2023 a 24-02-2023)

20 de FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e cenoura raspada ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (soja, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

21 de FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve ^{7,12}
Prato geral	Pá de porco assada com arroz de açafião e salada de tomate
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafião, ervilhas, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época

22 de FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, alho-francês, batata aos cubos, molho bechamel, pão ralado) com salada de alface e pepino ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Espiritual vegetariano (grão-de-bico, alho-francês, espinafres, batata aos cubos, "natas" vegetarianas, pão ralado) com salada de alface e pepino ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

23 de FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho ^{7,12}
Prato geral	Omelete no forno (queijo, cebola e orégãos) com massa lacinhos e cenouras baby salteadas ^{1,3,6,7}
Prato vegetariano	Massa lacinhos salteada com vegetais (feijão, tomate, cogumelos, cenouras baby, orégãos) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

24 de FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}
Prato geral	Filetes de solha panados no forno com arroz de ervilhas e feijão-verde ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Legumes assados (beringela, curgete, abóbora e tomate) com arroz de ervilhas e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

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 (27-02-2023 a 03-03-2023)

27 de FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Panados de tofu no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

28 de FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Filetes de perca no forno com arroz de cenoura e feijão-verde salteado
Prato vegetariano	Hambúguer de lentilhas no forno com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época ou queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

01 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata e brócolos ^{1,6,7,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico estufadas com puré de batata e brócolos ^{6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

02 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e feijão branco ^{7,12}
Prato geral	Massa tricolor salteada com salmão lascado, curgete e cenoura com salada de rúcula e pepino ^{1,4}
Prato vegetariano	Massa tricolor salteada com ervilhas, curgete e cenoura com salada de rúcula e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

03 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato geral	Estufado de carne de vaca picada, pimento e feijão vermelho com arroz branco e cenoura raspada
Prato vegetariano	Estufado de feijão vermelho, cogumelos e pimento com arroz branco 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 (06-03-2023 a 10-03-2023)

06 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Tirinhas de pota no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Arroz malandro de feijão e legumes (feijão, tomate, brócolos, couve, alho-francês) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

07 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Frango estufado com cuscuz salteado com cebola, cenoura e ervilhas com salada rúcula e pepino ¹
Prato vegetariano	Cuscuz salteado com cebola, cenoura e ervilhas com salada rúcula e pepino ¹
Sobremesa	Fruta da época

08 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada em tomatada com arroz e feijão-verde ⁴
Prato vegetariano	Caril de feijão branco, abóbora, cenoura e espinafres com arroz e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}

09 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e salada de alface e tomate ^{5,6}
Prato vegetariano	Assado vegetariano (grão-de-bico, brócolos, couve-flor, cebola e curgete) com salada de alface e tomate ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

10 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Ovos mexidos com massa tricolor salteada com alho-francês, cenoura e curgete ^{1,3}
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão e massa tricolor salteada com alho-francês, cenoura e curgete ^{1,6}
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 (13-03-2023 a 17-03-2023)

13 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de carne (carne de vaca estufada com molho de tomate) com esparguete e feijão-verde salteado ¹
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (soja, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e feijão-verde salteado ¹
Sobremesa	Fruta da época

14 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Empadão de atum (puré de batata, estufado de atum com alho-francês e pimento) com salada de alface e tomate ^{3,4,7,12}
Prato vegetariano	Empadão de lentilhas (puré de batata, estufado de lentilhas com alho, cebola, tomate e pimentos) com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

15 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Massa à lavrador (peru, macarronete, feijão, cenoura e couve) com brócolos ¹
Prato vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (macarronete, feijão, cenoura e couve) com brócolos ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

16 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa feijão e couve ^{7,12}
Prato geral	Caldeirada de peixe (lombos de perca, batata, tomate, pimento) com cenoura raspada
Prato vegetariano	Caldeirada de grão-de-bico (grão-de-bico-de-bico, batata, tomate, pimento e espinafres) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

17 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora e beterraba ^{7,12}
Prato geral	Strogonoff de frango com arroz e salada de alface e pepino ¹
Prato vegetariano	Strogonoff vegetariano (cogumelos, ervilhas e "natas" vegetais" com arroz e salada de alface e pepino ^{1,6}
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 (20-03-2023 a 24-03-2023)

20 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de ervilhas e alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Prato vegetariano	Estufado de lentilhas (lentilhas, curgete, alho-francês, abóbora) com arroz e cenoura raspada ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

21 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}
Prato geral	Bifanas de porco com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,12}
Prato vegetariano	Bifanas de seitan com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

22 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Empadão de arroz de cavala no forno com salada de rúcula e tomate ^{4,6}
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico no forno com arroz e salada de rúcula e tomate ¹
Sobremesa	Fruta da época

23 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve ^{7,12}
Prato geral	Bifinhos de frango grelhados com batata aos cubos e salada de alface e pepino ^{5,6}
Prato vegetariano	Ervilhas estufadas (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, batata) com salada de alface e pepino ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

24 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e cenoura raspada ⁴
Prato vegetariano	Arroz de forno com feijão e vegetais (feijão, couve-flor, pimento e tomate) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal ^{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 (27-03-2023 a 31-03-2023)

27 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato geral	Lasanha (carne de vaca, molho de tomate, bechamel e queijo) com salada de rúcula e pepino ^{1,3,6,7}
Prato vegetariano	Lasanha vegetariana (lentilhas, cenoura, espinafres, molho de tomate e "natas" vegetais) com salada de rúcula e pepino ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

28 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Lombinhos de perca ao limão com arroz de ervas aromáticas e salada de alface e tomate ⁴
Prato vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão, cogumelos, cenoura e couve) com salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

29 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}
Prato geral	Jardineira de peru (peru, batata, ervilhas e cenoura) com brócolos salteados
Prato vegetariano	Jardineira de soja (soja, batata, ervilhas e cenoura) com brócolos salteados ⁶
Sobremesa	Fruta da época

30 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de tomate e lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Massada de peixe (pescada, massa cotovelinhos, tomate) com salada de alface e cenoura ^{1,4}
Prato vegetariano	Massada de vegetais (massa cotovelinhos, grão-de-bico, alho-francês, brócolos, tomate) com salada de alface e cenoura ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

31 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Coxas de frango assadas com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
Prato vegetariano	Hambúguer de feijão preto com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
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 (03-04-2023 a 07-03-2023)

03 de ABRIL | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e cenoura raspada ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja (soja, pimento, alho-francês e tomate) com esparguete e cenoura raspada ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

04 de ABRIL | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve ^{7,12}
Prato geral	Omelete no forno (queijo, cebola e orégãos) com arroz de ervilhas e cenouras baby salteadas ^{3,7}
Prato vegetariano	Arroz de ervilhas salteado com vegetais (feijão, tomate, cogumelos, cenouras baby, orégãos)
Sobremesa	Fruta da época

05 de ABRIL | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Bacalhau espiritual (bacalhau, alho-francês, batata aos cubos, molho bechamel, pão ralado) com salada de alface e pepino ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Espiritual vegetariano (grão-de-bico, alho-francês, espinafres, batata aos cubos, "natas" vegetarianas, pão ralado) com salada de alface e pepino ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

06 de ABRIL | QUINTA-FEIRA – Páscoa

Sopa	Sopa de abóbora e feijão vermelho ^{7,12}
Prato geral	Pá de porco assada com arroz de açafraão e salada de tomate
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafraão, ervilhas, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época ou pão-de-ló ^{1,3,7}

07 de ABRIL | SEXTA-FEIRA

FERIADO

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 (10-04-2023 a 14-03-2023)

10 de ABRIL | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato geral	Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Prato vegetariano	Panados de tofu no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

11 de ABRIL | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão-de-bico ^{7,12}
Prato geral	Filetes de perca no forno com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ⁴
Prato vegetariano	Hambúrguer de lentilhas no forno com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época ou queque de laranja ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

12 de ABRIL | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata e brócolos ^{1,6,7,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico estufadas com puré de batata e brócolos ^{6,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

13 de ABRIL | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de beterraba e feijão branco ^{7,12}
Prato geral	Massa tricolor salteada com salmão lascado, curgete e cenoura com salada de rúcula e pepino ^{1,4}
Prato vegetariano	Massa tricolor salteada com ervilhas, curgete e cenoura com salada de rúcula e pepino ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

14 de ABRIL | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato geral	Estufado de carne de vaca picada, pimento e feijão vermelho com arroz branco e cenoura raspada
Prato vegetariano	Estufado de feijão vermelho, cogumelos e pimento com arroz branco 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.