



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

31 de MARÇO | SEXTA-FEIRA – EMENTA DE PÁSCOA

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Pá de porco assada com arroz de açafreão e salada de tomate
Prato vegetariano	Paella vegetariana (arroz de açafreão, ervilhas, pimento vermelho e curgete) com salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época ou pão-de-ló ^{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.