



EMENTA ALMOÇO (01-03-2021 a 05-03-2021)

01 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão branco e juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Strogonoff de porco com massa e legumes cozidos ^{1,3,7}
Sobremesa	Fruta da época

02 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor, curgete e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de solha com coentros, arroz de milho e feijão-verde ⁴
Sobremesa	Fruta da época

03 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Carne de porco estufada com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

04 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e couve-flor e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Filetes de pescada envolto em pão ralado e salsa com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}

05 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão vermelho e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Omelete de frango com arroz e salteado de legumes ³
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 (08-03-2021 a 12-03-2021)

08 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Hambúrguer de aves com massa e legumes salteados ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta da época

09 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora, repolho e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz colorido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷

10 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de lentilhas e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}
Prato geral	Frango estufado com cogumelos e massa ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

11 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Bacalhau gratinado com batata ao cubo e legumes ^{1,4,5,6,7,9,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

12 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato geral	Pá de porco assada com arroz de sultanas e cenoura raspada ⁸
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.