

Semana de 11 a 15 de março

Segunda-feira 11 mar.	REF. SOCIAL Sopa Creme de brócolos Carne Fêveras panadas com arroz de cenoura Pescado Solha no forno com batata a murro Vegetariano Migas de broa com feijão frade e espinafres Hortícola Salada de alface e tomate
Terça-feira 12 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa de couve-lombarda e lentilhas Carne Jardineira de carne de vaca Pescado Bacalhau com natas Vegetariano Almôndegas de feijão vermelho com molho de tomate e <i>fusilli</i> salteado Hortícola Salada de alface e cebola
Quarta-feira 13 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa de cenoura Carne Feijoada à Transmontana com arroz aromático Pescado Badejo de escabeche com puré de batata Vegetariano Strogonoff de tofu com arroz aromático Hortícola Feijão-verde cozido
Quinta-feira 14 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa de nabos e feijão vermelho Carne Arroz de frango no forno Pescado Macarronete salteado com atum e tomate Vegetariano Alho francês salteado com soja e batata Hortícola Salada de cenoura raspada
Sexta-feira 15 mar.	REF. SOCIAL Sopa Creme de alho francês Carne Pá de porco assada com batata salteada Pescado Pescada à Bulhão Pato com batata salteada Vegetariano Guisado de feijão preto com legumes com arroz de brócolos Hortícola Chucrute cozida

NOTAS: A ementa encontra-se sujeita a alterações.

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:



Semana de 18 a 22 de março de 2024

Segunda-feira 18 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa de couve coração e cenoura Carne Macarronada de carne de vaca gratinada Pescado <i>Red-fish</i> à Zé do Pipo com puré de batata Vegetariano Jardineira de soja Hortícola Couve-lombarda cozida
Terça-feira 19 mar.	REF. SOCIAL Sopa Caldo verde Carne Coxa de frango assada com arroz de couve branca Pescado Massa à Marinheiro (pescada, mexilhão e delícias do mar) Vegetariano Seitan assado com pera com arroz de couve branca Hortícola Salada de tomate e cenoura
Quarta-feira 20 mar.	REF. SOCIAL Sopa Creme de espinafres e feijão branco Carne Bife de peru à Salsicheiro com massa <i>fusilli</i> salteada Pescado Badejo assado com batata assada com tomilho Vegetariano Bifes de tofu com molho de pimentos e coco com massa <i>fusilli</i> salteada Hortícola Salada de alface e milho
Quinta-feira 21 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa de grelos e lentilhas Carne Carne de vaca estufada com arroz de cenoura Pescado Arroz seco de potas Vegetariano Tortilha de batata com feijão vermelho e legumes Hortícola Couve à mineira vegetariana
Sexta-feira 22 mar.	REF. SOCIAL Sopa Creme de couve-flor e favas Carne Carne de porco à Alentejana (com amêijoia e batata) e arroz branco Pescado Salada russa com atum Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com esparguete salteado Hortícola Salada de alface e beterraba

NOTAS: A ementa encontra-se sujeita a alterações.

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Os pratos constantes na ementa poderão possuir ou conter vestígios dos alergénios abaixo indicados:

