

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 e 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 porco à Alentejana (com amêijoia e batata) e arroz branco 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 vaca estufada com arroz de cenoura Pescado Salada russa com atum Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com esparguete salteado Hortícola Salada de alface

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 alérgenos abaixo indicados:



Semana de 25 a 29 de março de 2024

Segunda-feira 25 mar.	REF. SOCIAL Sopa Creme de abóbora e feijão-verde Carne Espetada de peru no forno com arroz de grelos Pescado Massada de atum, tomate e azeitona Vegetariano Soja à camponesa com arroz de grelos Hortícola Salada de cenoura
Terça-feira 26 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa à Lavrador Carne Bolonhesa de carne com esparguete salteado Pescado Cação no forno com macedónia e arroz branco Vegetariano Pataniscas de grão-de-bico, brócolos e cenoura com molho de cogumelos e arroz branco Hortícola Salada de alface e tomate
Quarta-feira 27 mar.	REF. SOCIAL Sopa Creme de legumes Carne Frango assado com molho à Bairrada e arroz de salsa Pescado Empadão de pescada com espinafres Vegetariano Lasanha de lentilhas Hortícola Esparregado de grelos
Quinta-feira 28 mar.	REF. SOCIAL Sopa Sopa de nabos e ervilhas Carne Borrego assado com batata assada e arroz Pescado Peixe-espada à madeirense (frito com banana) e arroz de cenoura Vegetariano Caldeirada de seitan com legumes e batata Hortícola Salada de alface, cenoura e tomate
Sexta-feira 29 mar.	REF. SOCIAL Sopa Carne Pescado ENCERRADO Vegetariano Hortícola

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 alérgenos abaixo indicados:

