

**EMENTA - Almoço****Período de 02-03-2015 a 31-03-2015****Dia 02-03-2015 - Segunda-feira****Peixe**

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de abóbora com massinhas                            |
| <b>Prato</b>     | Douradinhos no forno com arroz, pepino e tomate aos cubos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                     |

**Prato**

|                  |                                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Douradinhos no forno com arroz, pepino e tomate aos cubos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                     |

**Sopa**

|                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de abóbora com massinhas |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                          |

**Dia 03-03-2015 - Terça-feira****Carne**

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Espinafres                             |
| <b>Prato</b>     | Frango assado com massa e feijão verde |
| <b>Sobremesa</b> | Gelatina                               |

**Prato**

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Frango assado com massa e feijão verde |
| <b>Sobremesa</b> | Gelatina                               |

**Sopa**

|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>Sopa</b>      | Espinafres |
| <b>Sobremesa</b> | Gelatina   |

**Dia 04-03-2015 - Quarta-feira****Peixe**

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Cenoura e ervilhas                    |
| <b>Prato</b>     | Bacalhau à Gomes Sá e cenoura raspada |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                 |

**Prato**

|                  |                                       |
|------------------|---------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Bacalhau à Gomes Sá e cenoura raspada |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                 |

**Sopa**

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| <b>Sopa</b>      | Cenoura e ervilhas |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta              |

**Dia 05-03-2015 - Quinta-feira****Carne**

|           |                                            |
|-----------|--------------------------------------------|
| Sopa      | Feijão verde                               |
| Prato     | Feijoada com arroz branco, couve e cenoura |
| Sobremesa | Fruta                                      |

Prato

|           |                                            |
|-----------|--------------------------------------------|
| Prato     | Feijoada com arroz branco, couve e cenoura |
| Sobremesa | Fruta                                      |

Sopa

|           |              |
|-----------|--------------|
| Sopa      | Feijão verde |
| Sobremesa | Fruta        |

### Dia 06-03-2015 - Sexta-feira

Peixe

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| Sopa      | Alho francês e feijão verde                     |
| Prato     | Esparguete à marinheiro com alface e milho doce |
| Sobremesa | Fruta                                           |

Prato

|           |                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------|
| Prato     | Esparguete à marinheiro com alface e milho doce |
| Sobremesa | Fruta                                           |

Sopa

|           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| Sopa      | Alho francês e feijão verde |
| Sobremesa | Fruta                       |

### Dia 09-03-2015 - Segunda-feira

Carne

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Sopa      | Canja                               |
| Prato     | Frango assado com massa e beterraba |
| Sobremesa | Fruta                               |

Prato

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Prato     | Frango assado com massa e beterraba |
| Sobremesa | Fruta                               |

Sopa

|           |       |
|-----------|-------|
| Sopa      | Canja |
| Sobremesa | Fruta |

### Dia 10-03-2015 - Terça-feira

Peixe

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| Sopa      | Creme de couve flor com acelgas       |
| Prato     | Pescada no forno com arroz e brócolos |
| Sobremesa | Fruta                                 |

Prato

|           |                                       |
|-----------|---------------------------------------|
| Prato     | Pescada no forno com arroz e brócolos |
| Sobremesa | Fruta                                 |

Sopa

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| Sopa | Creme de couve flor com acelgas |
|------|---------------------------------|

Sobremesa Fruta

### Dia 11-03-2015 - Quarta-feira

#### Carne

Sopa Alho francês e feijão verde  
Prato Massa de peru com ervilhas, milho doce e cenoura  
Sobremesa Fruta

#### Prato

Prato Massa de peru com ervilhas, milho doce e cenoura  
Sobremesa Fruta

#### Sopa

Sopa Alho francês e feijão verde  
Sobremesa Fruta

### Dia 12-03-2015 - Quinta-feira

#### Peixe

Sopa Grão com espinafres  
Prato Empadão de atum com alface e tomate  
Sobremesa Fruta

#### Prato

Prato Empadão de atum com alface e tomate  
Sobremesa Fruta

#### Sopa

Sopa Grão com espinafres  
Sobremesa Fruta

### Dia 13-03-2015 - Sexta-feira

#### Peixe

Sopa Brócolos  
Prato Ovos cozidos com salsicha, arroz e feijão verde  
Sobremesa Fruta

#### Prato

Prato Ovos cozidos com salsicha, arroz e feijão verde  
Sobremesa Fruta

#### Sopa

Sopa Brócolos  
Sobremesa Fruta

### Dia 16-03-2015 - Segunda-feira

#### Peixe

Sopa Creme de cenoura  
Prato Pescada no forno com arroz , pepino e tomate aos cubos  
Sobremesa Fruta

#### Prato

|                  |                                                        |
|------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Pescada no forno com arroz , pepino e tomate aos cubos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                  |

**Sopa**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de cenoura |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta            |

### **Dia 17-03-2015 - Terça-feira**

**Carne**

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Juliana                            |
| <b>Prato</b>     | Esparguete à bolonhesa e beterraba |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                              |

**Prato**

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Esparguete à bolonhesa e beterraba |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                              |

**Sopa**

|                  |         |
|------------------|---------|
| <b>Sopa</b>      | Juliana |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta   |

### **Dia 18-03-2015 - Quarta-feira**

**Peixe**

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Abóbora e agrião             |
| <b>Prato</b>     | Arroz de peixe com macedónia |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                        |

**Prato**

|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Arroz de peixe com macedónia |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                        |

**Sopa**

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| <b>Sopa</b>      | Abóbora e agrião |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta            |

### **Dia 19-03-2015 - Quinta-feira**

**Carne**

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Canja                                  |
| <b>Prato</b>     | Frango assado com massa e feijão verde |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                  |

**Prato**

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Frango assado com massa e feijão verde |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                  |

**Sopa**

|                  |       |
|------------------|-------|
| <b>Sopa</b>      | Canja |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta |

### **Dia 20-03-2015 - Sexta-feira**

**Peixe**

|                  |                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Alho francês                                     |
| <b>Prato</b>     | Bacalhau à Gomes Sá com alface e cenoura raspada |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                            |

**Prato**

|                  |                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Bacalhau à Gomes Sá com alface e cenoura raspada |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                            |

**Sopa**

|                  |              |
|------------------|--------------|
| <b>Sopa</b>      | Alho francês |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta        |

## **Dia 23-03-2015 - Segunda-feira**

**Carne**

|                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Sopa de feijão verde          |
| <b>Prato</b>     | Jardineira de porco com arroz |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                         |

**Prato**

|                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Jardineira de porco com arroz |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                         |

**Sopa**

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| <b>Sopa</b>      | Sopa de feijão verde |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                |

## **Dia 24-03-2015 - Terça-feira**

**Peixe**

|                  |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Grão com espinafres                           |
| <b>Prato</b>     | Atum de escabeche com batata, tomate e pepino |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                         |

**Prato**

|                  |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Atum de escabeche com batata, tomate e pepino |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                         |

**Sopa**

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| <b>Sopa</b>      | Grão com espinafres |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta               |

## **Dia 25-03-2015 - Quarta-feira**

**Carne**

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de ervilhas                  |
| <b>Prato</b>     | Frango assado com massa e brócolos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                              |

**Prato**

|                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| <b>Prato</b>     | Frango assado com massa e brócolos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                              |

**Sopa**

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| <b>Sopa</b> | Creme de ervilhas |
|-------------|-------------------|

Sobremesa Fruta

## Dia 26-03-2015 - Quinta-feira

### Peixe

|           |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------|
| Sopa      | Abóbora e acelgas                                  |
| Prato     | Douradinhos de peixe com arroz, alface e beterraba |
| Sobremesa | Fruta                                              |

### Prato

|           |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------|
| Prato     | Douradinhos de peixe com arroz, alface e beterraba |
| Sobremesa | Fruta                                              |

### Sopa

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| Sopa      | Abóbora e acelgas |
| Sobremesa | Fruta             |

## Dia 27-03-2015 - Sexta-feira

### Peixe

|           |                                           |
|-----------|-------------------------------------------|
| Sopa      | Macedónia                                 |
| Prato     | Omelete no forno com esparguete e cenoura |
| Sobremesa | Fruta                                     |

### Prato

|           |                                           |
|-----------|-------------------------------------------|
| Prato     | Omelete no forno com esparguete e cenoura |
| Sobremesa | Fruta                                     |

### Sopa

|           |           |
|-----------|-----------|
| Sopa      | Macedónia |
| Sobremesa | Fruta     |