

**SEGUNDA – FEIRA****27-02-2023**

SOPA	Creme de Ervilhas
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Bovino) e Legumes <sup>1,3,6,12</sup>
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) <sup>1,3,6,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**TERÇA – FEIRA****28-02-2023**

SOPA	Abóbora e Couve-flor
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês com Arroz de tomate <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUARTA – FEIRA****01-03-2023**

SOPA	Caldo-verde <sup>1,6,7,12</sup>
CARNE	Carne de Porco Estufada com Cogumelos, Massa e Legumes <sup>1,3,6,7,12</sup>
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Grão-de-bico <sup>1,3,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**QUINTA – FEIRA****02-03-2023**

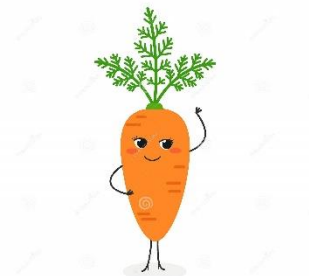
SOPA	Batata-doce e Acelgas
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto com Arroz <sup>12</sup>
SOBREMESA	Fruta

**SEXTA – FEIRA****03-03-2023**

SOPA	Cenoura e Feijão-catarino
PEIXE	Arroz de Atum e Salada <sup>4,12</sup>
VEGETARIANO	Caril de Lentilhas com Arroz <sup>7,12</sup>
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>06-03-2023</b>
SOPA	Abóbora e Alho-francês	
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Arroz branco e Legumes <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Bolinhos Grão-de-bico com Arroz de brócolos <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>07-03-2023</b>
SOPA	Agrião	
PEIXE	Massa de Salmão e Salada <sup>1,3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>08-03-2023</b>
SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>	
CARNE	Frango Assado, Arroz de cenoura e Legumes <sup>12</sup>	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>09-03-2023</b>
SOPA	Espinafres e Grão-de-bico	
PEIXE	Fogonero em Molho de Tomate, Puré-de-batata e Salada <sup>1,3,4,6,7,8,12</sup>	
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>10-03-2023</b>
SOPA	Creme de Curgete	
PRATO	Omelete Simples no forno, Massa e Legumes <sup>1,3,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Omelete Simples no forno, Massa e Legumes <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>13-03-2023</b>
SOPA	Batata-doce e Ervilhas	
PEIXE	Massa de Atum e Salada <sup>1,3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa de Brócolos e Feijão-encarnado <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>14-03-2023</b>
SOPA	Creme de Cenoura	
CARNE	Jardineira de Porco (macedónia) com Arroz <sup>1,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Jardineira à Vegetariana com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>15-03-2023</b>
SOPA	Acelgas	
PRATO	Farfalle à Carbonara e Salada <sup>1,3,6,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Farfalle à Carbonara Vegetariano <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>16-03-2023</b>
SOPA	Creme de Alho-francês	
CARNE	Hambúrguer de Bovino, Arroz de cenoura e Legumes <sup>6,12</sup>	
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Repolho e Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>17-03-2023</b>
SOPA	Abóbora e Repolho	
PEIXE	Barrinhas de Pescada, Couscous e Salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>20-03-2023</b>
SOPA	Espinafres	
CARNE	Cotovelinhos à Bolonhesa (Bovino) e Legumes	1,3,6,7,12
VEGETARIANO	Cotovelinhos à Bolonhesa (Soja)	1,3,6,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>21-03-2023</b>
SOPA	Creme de Abóbora	
PEIXE	Filete de Pescada em Molho Vinagrete, Arroz branco e Salada	4,12
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas com Arroz branco	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>22-03-2023</b>
SOPA	Curgete e Couve-flor	
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia	1,3,6,7,12
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia	1,3,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>23-03-2023</b>
SOPA	Cenoura e Agrião	
PEIXE	Arroz de Cavala em Molho de Tomate e Salada	4,12
VEGETARIANO	Arroz de Lentilhas, Cenoura e Brócolos	7,12
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>24-03-2023</b>
SOPA	Batata-doce e Feijão-encarnado	
PRATO	Ovos Mexidos Simples, Massa e Salada	1,3,7,12
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples, Massa e Salada	1,3,7,12
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



<b>SEGUNDA – FEIRA</b>		<b>27-03-2023</b>
SOPA	Couve-flor e Espinafres	
PEIXE	Pastéis de Bacalhau, Arroz de tomate e Salada <sup>1,3,4,7,8,12</sup>	
VEGETARIANO	Bolinhos de Feijão-encarnado com Arroz de tomate <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>TERÇA – FEIRA</b>		<b>28-03-2023</b>
SOPA	Abóbora e Feijão-verde	
CARNE	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Legumes <sup>1,3,12</sup>	
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana <sup>1,3,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUARTA – FEIRA</b>		<b>29-03-2023</b>
SOPA	Alho-francês e Grão-de-bico	
PEIXE	Fogonero à Gomes Sá e Salada <sup>3,4,12</sup>	
VEGETARIANO	Tortilha de Legumes <sup>3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>QUINTA – FEIRA</b>		<b>30-03-2023</b>
SOPA	Canja <sup>1,3,12</sup>	
CARNE	Caril de Frango (Coto), Arroz branco e Legumes <sup>7,12</sup>	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Arroz <sup>12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	
<b>SEXTA – FEIRA</b>		<b>31-03-2023</b>
SOPA	Creme de Brócolos	
PEIXE	Lasanha de Atum e Salada <sup>1,3,4,7,12</sup>	
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana <sup>1,3,7,12</sup>	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.