

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
	08-04-2024	09-04-2024	10-04-2024	11-04-2024	12-04-2024	
Semana 1	Sopa	Creme de legumes	Juliana	Brócolos	Ervilhas	
	Prato	Esparguete à Bolonhesa/Almondegas com massa esparguete	Bacalhau gratinado com espinafres (cenoura, batata palha, creme de soja e espinafres)	Feijoada (porco, cenoura e couve) com arroz branco	Salmão no forno com batatinhas e legumes ao alho e ervas	Bife de peru com massa espiral
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	Tofu gratinado	Feijoada vegetariana	Courgette no forno recheada com batatinhas e ervas	Seitan de cebolada com massa espiral
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	15-04-2024	16-04-2024	17-04-2024	18-04-2024	19-04-2024	
Semana 2	Sopa	Macedónia	Alface	Feijão-verde e cenoura	Espinafres	
	Prato	Pescada no forno com arroz e ervas	Febras de cebolada com massa macarronete	Chaputa no forno com batatas e brócolos	Frango com ervas e limão e massa esparguete	Lulas estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Falafel com arroz de legumes	Seitan de cebolada com massa	Ratatouille com batatas	Salteado de legumes com massa	Soja estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	22-04-2024	23-04-2024	24-04-2024	25-04-2024	26-04-2024	
Semana 3	Sopa	Creme de legumes	Caldo-verde	Coração e cenoura	Feriado	
	Prato	Nuggets com arroz de cenoura	Bolonhesa de atum	Jardineira de porco com ervilhas, cenoura e batata		
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano com arroz de cenoura	Bolonhesa vegetariana	Jardineira vegetariana		
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino		
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
					Creme de cenoura	
					Hambúguer bovino com massa espiral	
					Hambúguer vegetariano com massa espiral	
					Alface, tomate e cenoura	
					Fruta da época	

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais, mantendo a qualidade das refeições. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.