

Câmara Municipal da Nazaré
Ementa Mês de Fevereiro
2024/2025

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
			04-02-2025	05-02-2025	06-02-2025	07-02-2025
Semana 1	Sopa		Macedónia	Couve lombardo e feijão	Alface	Grão
	Prato		Chilli com carne e arroz	Espadarte de cebolada com batata	Bifinhos de frango com ervas e massa espiral	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano		Chilli vegetariano com arroz	Courgette e cogumelos de cebolada com batata	Seitan com ervas e limão e massa espiral	Falafel com arroz de cenoura
	Hortícolas		Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, milho e tomate	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Semana 2		10-02-2025	11-02-2025	12-02-2025	13-02-2025	14-02-2025
	Sopa	Creme de cenoura	Nabo e hortaliça	Espinafres	Grelos	Juliana
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz primavera	Massa de salmão com cenoura, milho, alho francês e creme de soja	Jardineira de pá de porco com ervilhas e cenoura	Filetes de pescada com ervas e limão, e arroz	Lombinhos no forno com massa macarronete
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz primavera	Massada vegetariana com quinoa e legumes	Jardineira vegetariana	Cogumelos salteados com grão e legumes e arroz	Courgette recheada com salteado de legumes e feijão preto
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Semana 3		17-02-2025	18-02-2025	19-02-2025	20-02-2025	21-02-2025
	Sopa	Feijão-verde	Abóbora e espinafres	Brócolos	Cenoura e alho-francês	Couve portuguesa
	Prato	Massada de Atum	Strogonoff com arroz branco	Abrótea com brócolos, cenoura e batata	Febras de cebolada com massa esparguete	Legumes à brás
	Vegetariano	Massada vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz	Ratattouille	Seitan de cebolada com massa esparguete	
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Semana 4		24-02-2025	25-02-2025	26-02-2025	27-02-2025	28-02-2025
	Sopa	Caldo verde	Nabiças	Couve-flor	Ervilhas	Creme de legumes
	Prato	Almôndegas com massa esparguete	Arroz de peixe	Frango guisado com cenoura e massa espiral	Paloco à Gomes de Sá	Feijoada de carnes com lombardo e cenoura e arroz
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete	Beringela recheada com salteado de grão	Soja guisada com cenoura e massa espiral	Tofu à Gomes de Sá	Feijoada vegetariana
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	