

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
Semana 1		31-03-2025	01-04-2025	02-04-2025	03-04-2025	04-04-2025			
	Sopa	Juliana	Nabo e couve-flor	Feijão e lombarda	Brócolos	Feijão-verde			
	Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e alho francês com arroz	Hambúrguer de aves com massa espiral	Bacalhau à Gomes de Sá	Feijoada à Brasileira com arroz (Interculturalidade)	Massa de salmão com legumes e creme de soja			
	Vegetariano	Legumes gratinados no forno com salteado de quinoa	Hambúrguer vegetariano com massa espiral	Tofu à Gomes de Sá	Feijoada de cogumelos com arroz	Massa Siciliana			
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, milho e tomate	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 2		07-04-2025	08-04-2025	09-04-2025	10-04-2025	11-04-2025			
	Sopa	Creme de cenoura	Nabo e hortaliça	Espinafres	Grão e lombarda	Alho-francês			
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (Interculturalidade)	Empadão de atum (com arroz)	Lombo fatiado estufado com massa macarronete	Perca no forno com batatas e legumes	Frango assado com ervas e limão com arroz e cenoura			
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	Empadão vegetariano	Seitan estufado com massa macarronete	Tomatada de legumes com ervilhas e batatas no forno	Falafel com arroz de cenoura			
	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	Gelatina	Fruta da época			
Interrupção - Férias da Páscoa									
Semana 5		28-04-2025	29-04-2025	30-04-2025	01-05-2025	02-05-2025			
	Sopa	Creme de legumes	Couve branca	Abóbora com alho-francês		Alface			
	Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura	Almondegas com massa esparguete	Salada fria de cavala com feijão-frade, ovo, brócolos e cenoura)		Maruca estufada com pimentos e tomate e massa de cotovelinhos			
	Vegetariano	Salteado de feijão e legumes com arroz de cenoura	Almondegas vegetarianas com massa esparguete	Salada de feijão-frade e legumes	Feriado	Ratatouille com batatas no forno			
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	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			