

**Câmara Municipal da Nazaré**  
**Ementa Mês de Março**  
**2024/2025**

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 1					<b>06-03-2025</b>	<b>07-03-2025</b>
	Sopa				Cenoura e alho-francês	Feijão-verde
	Prato				Esparguete à Bolonhesa	Calamares com arroz de cenoura
	Vegetariano				Bolonhesa vegetariana	Salteado de legumes com grão e arroz de cenoura
	Hortícolas				Alface, milho e tomate	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época	
Semana 2		<b>10-03-2025</b>	<b>11-03-2025</b>	<b>12-03-2025</b>	<b>13-03-2025</b>	<b>14-03-2025</b>
	Sopa	Creme de cenoura	Nabo e hortaliça	Espinafres	Creme de grão	Juliana
	Prato	Peru no forno arroz primavera	Massada de atum com legumes	Jardineira de porco com ervilhas e cenoura	Salmão gratinado no forno com arroz	Frango estufado com massa esparguete
	Vegetariano	Salteado de feijão com arroz primavera	Massa com legumes salteados e quinoa	Jardineira vegetariana	Legumes gratinados no forno com arroz	Massa Siciliana
	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		<b>17-03-2025</b>	<b>18-03-2025</b>	<b>19-03-2025</b>	<b>20-03-2025</b>	<b>21-03-2025</b>
	Sopa	Ervilhas	Hortaliça	Caldo-verde	Canja	Macedónia
	Prato	Filetes de pescada estufados com cenoura e orégãos e arroz branco	Hambúrguer de bovino com massa espiral	Salada de maruca com batata, cenoura, ervilhas e milho	Arroz de aves	Chaputa de cebolada com batata no forno
	Vegetariano	Beringela recheada com legumes e arroz	Ratattouile com massa espiral	Grão estufado com beringela, cenoura e tomate	Salteado de cogumelos com legumes e arroz	Tomatada de feijão com legumes e batata
	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 4		<b>24-03-2025</b>	<b>25-03-2025</b>	<b>26-03-2025</b>	<b>27-03-2025</b>	<b>28-03-2025</b>
	Sopa	Cenoura e feijão-verde	Grão com lombarda	Abóbora com alho-francês	Creme de courgette com cenoura	Alface
	Prato	Cordon Bleu com arroz de cenoura	Massada de peixe	Febras estufadas com arroz	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos	Bifinhos de frango com massa esparguete
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura	Salteado de legumes e soja, com massa	Grão estufado com beringela, cenoura e tomate	Tofu estufado com batata, cenoura e brócolos	Feijão estufado com cenoura, lombardo e cogumelos
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	