

MARÇO 2023

QUARTA-FEIRA		QUINTA-FEIRA		SEXTA-FEIRA		SÁBADO		DOMINGO		SEGUNDA-FEIRA		TERÇA-FEIRA								
1	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Caldeirada de lulas (14;12) Acomp - Azeitonas (12) Sobremesa – Fruta	2	A	Sopa – Nabiças Prato – Massa c/ atum, queijo gratinado no forno (1;4;7) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	3	A	Sopa – Abóbora Prato – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa- Gelatina	4	A	Sopa – Legumes Prato – Bacalhau à brás (3;4) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	5	A	Sopa – Canja (1) Prato – Frango c/ batatas no forno Acomp – Salada mista Sobremesa-Fruta	6	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Carne de porco à alentejana (12;14) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Maçã cozida	7	A	Sopa – Cebola Prato – Coelho à caçador c/ batatas Acomp- Salada mista (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Salada russa c/ delícias (2;3;4;6;14) Acomp - Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	3	J	Sopa – Nabiças Prato – Cachorros (6;12) Acomp-Batata frita palha Sobremesa-Fruta	3	J	Sopa – Abóbora Prato – Chicharro Grelhado c/macedónia (4) Acomp - Molho verde Sobremesa-Fruta	4	J	Sopa – Legumes Prato – Penne c/ervilhas, Fiambre e salchichas (3;6;7;10) Acomp – azeitonas Sobremesa-Fruta	5	J	Sopa – Canja (1) Prato – Arroz de legumes c/ Bolos de Bacalhau (1;4) Acomp – Pickles (12) Sobremesa-Fruta	6	J	Sopa – Grão de bico Prato – Rissóis de peixe c/ massa e cogumelos (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	7	J	Sopa – Cebola Prato – Lasanha de frango (1;7) Salada-Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta
8	A	Sopa – Feijão branco Prato – Salmão grelhado c/ arroz legumes (1;4) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa-Bavaroise ananás (7)	9	A	Sopa – Alho francês Prato – Febras de porco panadas c/ arroz de ervilhas (1;3) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	10	A	Sopa – Canja (1) Prato – Bacalhau c/ natas (4;7) Acomp –Salada mista (12) Sobremesa- Leite-Creme (3;7)	11	A	Sopa – Legumes Prato – Hambúrguer grelhados c/ batatas fritas e ovo estrelado (1;3;6;12) Acomp-Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	12	A	Sopa – Couve Prato – Pataniscas de bacalhau c/ grão-de-bico (1;4) Acomp –Molho-verde Sobremesa-Fruta	13	A	Sopa – Grão de bico Prato – Esparguete c/ bifes de frango e cogumelos (1;7) Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	14	A	Sopa – Abóbora Prato – Dourada Grelhada C/Arroz de Legumes (1;4) Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa-Gelado (7)
	J	Sopa – Feijão branco Prato – Tortilha tenzo (3;7;12) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	9	J	Sopa – Alho francês Prato – Carapaus grelhados C/Macedónia(4) Acomp – Salada Tomate(12) Sobremesa-Salada de Frutas	10	J	Sopa – Canja (1) Prato – Massa de delícias(1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	11	J	Sopa – Legumes Prato – Arroz de legumes c/ rissóis de peixe (1;4) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa-Fruta	12	J	Sopa – Couve Prato – Arroz de atum (1;4) Acomp- salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	13	J	Sopa – Grão de bico Prato – Quiche (3;7;12) Acomp -azeitonas (12) Sobremesa-Mousse (3;7)	14	J	Sopa – Abóbora Prato –Massa c/ fiambre e cogumelos (1;7;12) Acomp-Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta
15	A	Sopa – Cebola Prato – Lasanha de atum c/ alho francês (1;4;7) Acomp- Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta	16	A	Sopa – Feijão Prato – Bacalhau c/ natas (4;7) Acomp – Salada mista(12) Sobremesa-Fruta	17	A	Sopa – Abóbora Prato – Feijoada de marisco (1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Arroz branco Sobremesa-Fruta	18	A	Sopa – Caldo-Verde Prato – Tentáculos C/Batata no forno (12;14) Acomp –Couve estufada Sobremesa- Fruta	19	A	Sopa – Grão de bico Prato – Frango à brás (3) Acomp- Salada mista (12) Sobremesa- Fruta	20	A	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Febras de porco panadas c/ arroz de feijão (1;3) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa-Fruta	21	A	Sopa – Cebola Prato – Rancho (12) Acomp –Salada de alface (12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Cebola Prato – Arroz de marisco (1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Salada Mista(12) Sobremesa-Fruta	16	J	Sopa – Feijão vermelho Prato – Esparguete c/ almôndegas (1;6) Acomp –salada alface (12) Sobremesa-Fruta	17	J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta	18	J	Sopa – Caldo-verde Prato – Arroz de bacalhau (1;4) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	19	J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Delícias do mar c/ macedónia (2;3;4;6;14) Acomp. Ovos cozidos (3) Sobremesa- Fruta	20	J	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Lasanha de frango (1;7) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta	21	J	Sopa – Cebola Prato – Massa c/ rissóis de peixe (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta
22	A	Sopa – Ervilhas Prato – Bacalhau à espanhola (4) Acomp – azeitonas (12) Sobremesa-Pudim (3;7)	23	A	Sopa – Grão de bico Prato – Farandóla (1;12) Acomp – salada mista (12) Sobremesa-Fruta	24	A	Sopa – Abóbora Prato – Atum à brás (3;4) Acomp –Azeitonas (12) Sobremesa-Gelatina	25	A	Sopa – Legumes Prato – Feijoada de marisco(1;2;3;4;6;12;14) Acomp –Salada alface (12) Sobremesa-Fruta	26	A	Sopa – Alho-francês Prato – Arroz á valenciana(1;2;3;4;6;12;14) Acomp – pickles(12) Sobremesa-Fruta	27	A	Sopa – Couve Prato – Alheiras, chouriças c/ feijão vermelho cozido (1;12) Acomp – Couve Sobremesa-Pudim(3;7)	28	A	Sopa – Legumes Prato – Filetes de Pescada Panados C/Arroz de Legumes (1;3;4) Acomp – Salada Alface(12) Sobremesa-Fruta
	J	Sopa – Ervilhas Prato – Arroz de frango (1) Acomp-Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	23	J	Sopa – Grão de bico Prato – Tortilha tenzo (3;7;12) Acomp – Salada Mista(12) Sobremesa-Fruta	24	J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada estufados c/ arroz (1;4) Acomp –salada mista (12) Sobremesa-fruta	25	J	Sopa – Legumes Prato – Rissóis de peixe c/ macedónia (1;4) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa-Fruta	26	J	Sopa – Alho-francês Prato – Massa c/ atum gratinada c/ queijo (1;4;7) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-Fruta	27	J	Sopa – Couve Prato – Salsichas, ovo e batatas fritas (3;6;7;10) Acomp –Ketchup Sobremesa-Fruta	28	J	Sopa – Legumes Prato – Costeletas de porco grelhadas c/ massa (1) Acomp –Salada Tomate (12) Sobremesa-Fruta
29	A	Sopa – Couve Prato – Francesinha (1;3;7;12) Acomp – Batatas fritas Sobremesa-Fruta	30	A	Sopa – Abóbora Prato – Feijoada (12) Acomp – Arroz branco(1) Sobremesa-Fruta	31	A	Sopa – Grão de bico Prato – Massa de marisco(1;2;3;4;6;12;14) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa-fruta	32	A	Nota Informativa A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios: 1. Cereais que contenham glúten 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos 3. Ovos e produtos à base de ovo 4. Peixes e produtos à base de peixe 5. Amendoins e produtos à base de amendoins 6. Soja e produtos à base de soja 7. Leite e produtos à base de leite	33	A	8. Frutos de casca rija 9. Aipo e produtos à base de aipo 10. Mostarda e produtos à base de mostarda 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo 12. Dióxido de enxofre e sulfitos 13. Tremeço e produtos à base de tremeço 14. Moluscos e produtos à base de molusco	34	A		35	A	
30	J	Sopa – Couve Prato – Massa com frutos do mar (1;2;3;4;6;12;14) Acomp- Salada tomate (12) Sobremesa-Fruta	30	J	Sopa – Abóbora Prato – Filetes de pescada C/Macedónia (4) Acomp- Molho-Verde Sobremesa-Fruta	31	J	Sopa – Grão de bico Prato – Arroz de atum (1;4) Acomp –Salada mista(12) Sobremesa- Fruta	32	J		33	J		34	J		35	J	

Aprovada pela Diretora de Serviços _____ (Dr.ª Manuela Miranda) Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a controle de stocks.