

| | | Segunda-Feira | | Terça-Feira | | Quarta-Feira | | Quinta-Feira | | Sexta-Feira | |
|----|--------------------------|--|------------|--|------------|---|------------|--|------------|--|------------|
| | | 02-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 03-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 04-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 05-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 06-03-2020 | Kcal J/Eb1 |
| 2ª | Sopa | Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete) | 138 | Couve coração e cenoura | 80 | Couve lombardo e feijão branco | 107 | Creme de alho francês | 81 | Brócolos | 80 |
| | Prato | Barrinhas de pescada ^{1,4} no forno | 135 | Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração | 218 | Paloco à Gomes de Sá ^{3,4} (com batata, ovo ³ cozido e salsa) | 258 | Carne de peru salteada com coqumelos ¹² , tomilho e limão | 149 | Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros | 279 |
| | Guarnição/Acompanhamento | Massa espiral ¹ de cenoura com salada de pepino e milho | 87 | Arroz branco | 189 | Salada de alface e cenoura | 59 | Massa esparguete ¹ e brócolos | 168 | Salada de alface e cenoura | 59 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Gelado ⁷ | 148 |
| | Lanche | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7} | 278/289 | Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 291 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta | 266 | Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 266 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta | 266 |
| | | 09-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 10-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 11-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 12-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 13-03-2020 | Kcal J/Eb1 |
| 3ª | Sopa | Creme de alho francês e ervilhas | 89 | Caldo verde | 78 | Creme de courgette | 82 | Espinafres | 67 | Couve-flôr | 82 |
| | Prato | Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno | 166 | Salada de batata com cenoura, ervilhas, ovo ³ , paloco ⁴ e salsa | 299 | Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho | 287 | Abrotea ⁴ estufada com alecrim e tomilho | 134 | Massa macarronete ¹ de frango | 417 |
| | Guarnição/Acompanhamento | Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura ralada e milho | 193 | Salada de alface | 51 | Arroz branco | 189 | Batata cozida e feijão verde salteado | 192 | Salada de alface e cenoura | 59 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Gelatina ¹² | 110 | Fruta da Época | 44 |
| | Lanche | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7} | 278/289 | Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 291 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta | 266 | Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 266 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta | 266 |
| | | 16-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 17-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 18-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 19-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 20-03-2020 | Kcal J/Eb1 |
| 4ª | Sopa | Creme de curgete | 82 | Brócolos | 80 | Couve coração e grão de bico | 113 | Nabiças | 82 | Creme de cenoura | 76 |
| | Prato | Bolonhesa de atum ^{1,4} com cenoura | 365 | Chili de carne de vaca ^{1,6,12} com feijão encarnado | 356 | Bacalhau escamudo ⁴ no forno com alecrim e batata | 272 | Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve e cenoura cozidas | 191 | Granadeiro ⁴ estufado com coentros e macarronete ¹ | 255 |
| | Guarnição/Acompanhamento | Massa esparguete ¹ , salada de tomate e pepino | 162 | Arroz branco, salada cenoura e milho | 276 | Salada de tomate e alface | 57 | Arroz branco | 189 | Salada de alface e tomate | 57 |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Gelatina ¹² | 110 |
| | Lanche | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7} | 278/289 | Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 291 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta | 266 | Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 266 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta | 266 |
| | | 23-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 24-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 25-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 26-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 27-03-2020 | Kcal J/Eb1 |
| 5ª | Sopa | Creme de abóbora ¹² | 60 | Espinafres ¹² | 60 | Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês) ¹² | 91 | Couve coração ¹² | 72 | Couve lombarda e feijão branco ¹² | 86 |
| | Prato | Almôndegas estufadas ^{1,6,12} | 240 | Lombinhos de pescada ⁴ no forno | 213 | Tortilha de legumes (batata, ovo, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) ³ | 271 | Arroz de cavala ⁴ , curgete, tomate, cebola e pimento | 376 | Rancho de frango (grão, couve, macarronete) ¹ | 472 |
| | Guarnição/Acompanhamento | Massa espiral ¹ cozida, salada de cenoura e milho | 193 | Arroz de açafraão, salada de alface e cenoura | 248 | Salada de tomate e alface | 57 | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 44 | Gelatina | 110 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 |
| | Lanche | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7} | 278/289 | Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 291 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta | 266 | Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 266 | Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta | 266 |
| | | 30-03-2020 | Kcal J/Eb1 | 31-03-2020 | Kcal J/Eb1 | | | | | | |
| 6ª | Sopa | Creme de alho francês e abóbora ¹² | 77 | Brócolos ¹² | 79 | | | | | | |
| | Prato | Salada de feijão frade com batata atum ⁴ e ovo ³ | 519 | Rolo de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} no forno | 211 | | | | | | |
| | Guarnição/Acompanhamento | Salada de beterraba e tomate | 72 | Esparguete ¹ , salada de alface e cenoura | 166 | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da Época | 44 | Fruta da Época | 44 | | | | | | |
| | Lanche | Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7} | 278/289 | Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DI ^{1,7} | 291 | | | | | | |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos