

Refeições Escolares

13 a 24 de Março

Segunda-feira 13 de Março

Sopa: Alho francês e cenoura
Prato: Bacalhau com natas (1,2,4,6,7), salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Terça-feira 14 de Março

Sopa: Feijão vermelho com couve portuguesa
Prato: Bifinhos de frango com massa espiral (1), salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quarta-feira 15 de Março

Sopa: Abóbora com brócolos
Prato: Arroz de atum (4), salada de alface e beterraba
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quinta-feira 16 de Março

Sopa: Creme de feijão-verde
Prato: Frango assado com massa de brócolos (1,4)
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Sexta-feira 17 de Março

Sopa: Espinafres
Prato: Filetes de pescada gratinados no forno c/ arroz de cenoura (9,10,12), Salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Segunda-feira 20 de Março

Sopa: Creme de abóbora
Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes (1,3,4,6,7), salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Terça-feira 21 de Março

Sopa: Legumes c/ couve portuguesa ripada
Prato: Massa de vitela (1), salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quarta-feira 22 de Março

Sopa: Alho francês e cenoura
Prato: Salmão desfiado com batata assada (4), salada de alface e beterraba
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quinta-feira 23 de Março

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Strogonoff de peru com massa espiral cozida (1), salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Sexta-feira 24 de Março

Sopa: Curgete e macedónia
Prato: Feijoada de lulas (4,14), Salada de alface
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época
Pão de mistura (1)

NUTRICIONISTA: 3486N

Esta ementa não deve ser alterada. Se por motivos imprevistos for necessário proceder a uma alteração, esta deve ser comunicada e registada em folha própria, datada e assinada por quem realizou a alteração.

Lista de Alergénios

1.Cereais que contêm glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixe; 5.Amendoados; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes sésamo; 12.Dióxido de enxofre; 13.Tremoços; 14.Moluscos

Refeições Escolares

27 a 31 de Março



Segunda-feira 27 de Março

Sopa: Alho francês

Prato: Rissóis de pescada c/ arroz de cenoura e milho (1,2,3,4,6,7,9,10,11,12,14), salada de alface e cenoura

Sobremesa: Fruta da época

Pão de mistura (1)

Terça-feira 28 de Março

Sopa: Cenoura e brócolos

Prato: Massa de vitela (1), salada de alface e couve roxa

Sobremesa: Fruta da época

Pão de mistura (1)

Quarta-feira 29 de Março

Sopa: Espinafre e cenoura

Prato: Pescada cozida, com batata e ovo (3,4), Salada de alface

Sobremesa: Fruta da época

Pão de mistura 1

Quinta-feira 30 de Março

Sopa: Couve branca com cenoura ripada

Prato: Fêvera de porco grelhado com massa de feijão (1,12)

Sobremesa: Fruta da época

Pão de mistura (1)

Sexta-feira 31 de Março

Sopa: Creme de legumes

Prato: Frango assado com arroz de cenoura, salada de alface

Sobremesa: Leite de creme (1,3,5,6,7) ou fruta da época

Pão de mistura (1)



FÉRIAS DA PÁSCOA

NUTRICIONISTA: 3486N

Esta ementa não deve ser alterada. Se por motivos imprevistos for necessário proceder a uma alteração, esta deve ser comunicada e registada em folha própria, datada e assinada por quem realizou a alteração.

Lista de Alergénios

1.Cereais que contêm glúten; 2.Crustáceos; 3.Ovos; 4.Peixe; 5.Amendoins; 6.Soja; 7.Leite; 8.Frutos de casca rija; 9.Aipo; 10.Mostarda; 11.Sementes sésamo; 12.Dióxido de enxofre; 13.Tremoços; 14.Moluscos