

# ementa

Semana de 04 a 08 de março de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	86	86
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	299	374
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, espinafres, tomate e azeitonas	1	250	348
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	53	71
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	-	81	81
	PRATO	Jardineira de vitela (vitela aos cubos, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	326	384
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	271	352
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	96	96
	PRATO	Feijoada vegetariana (feijão, soja, lombardo e cenoura) com arroz branco	6	386	461
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, soja, lombardo e cenoura) com arroz branco	6	386	461
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69/41	69/41
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	93	93
	PRATO	Cubinhos de frango estufados (peito) com cogumelos e esparguete	1, 12	207	248
	VEGETARIANO	Ratatui (beringela, curgete e cenoura) com cogumelos e esparguete	1, 12	132	190
	HORTÍCOLAS	Ratatui (beringela, curgete e cenoura)	-	44	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Tomate com massinhas	1	103	103
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, cebolada e ovo)	3, 4	222	280
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada)	3	191	240
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	47	65
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 11 a 15 de março de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	–	93	93
	<b>PRATO</b>	Arroz de cavala com espinafres	4	207	248
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	12	206	258
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	–	44	62
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Agrião e feijão branco	–	103	103
	<b>PRATO</b>	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e batata assada	–	166	210
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan no forno com batata assada	1, 6	160	223
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	47	65
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Curgete com hortelã	–	87	87
	<b>PRATO</b>	Calamares com arroz de ervilhas, milho e cenoura	1, 2, 3, 4, 14	378	457
	<b>VEGETARIANO</b>	Hamburgers vegetarianos com arroz de ervilhas, milho e cenoura	1, 3, 7, 9	388	459
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	–	73	91
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
QUINTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123 / 85	123 / 85
	<b>PRATO</b>	Salada de ovo cozido, grão, massa cotovelinho e salsa	1, 3	315	397
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de ovo cozido, grão, massa cotovelinho e salsa	1, 3	315	397
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	–	46	64
	<b>SOBREMESA</b>	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / –	128 / 41	128 / 44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
SEXTA-FEIRA	<b>SOPA</b>	Couve portuguesa	–	81	118
	<b>PRATO</b>	Tirinhas de frango com cogumelos, legumes chineses e arroz	12	176	216
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja com molho de tomate e orégãos e arroz	6	179	249
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e pepino	–	81	101
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	<b>LANCHE</b>	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

# ementa

Semana de 18 a 22 de março de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
	PRATO	Tortilha de legumes (macedónia e ovo) com arroz branco	3	283	368
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes (macedónia e ovo) com arroz branco	3	283	368
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
	SOBREMESA	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	89 / 41	89 / 44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Alface	-	84	84
	PRATO	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4	291	355
	VEGETARIANO	Feijão estufado com cenoura e esparguete	1	311	364
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	-	58	83
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
	PRATO	Caril de frango e maçã (peito de frango, leite de coco, maçã e caril) com arroz	12	353	429
	VEGETARIANO	Caril de grão, cenoura e maçã com arroz	12	307	411
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	-	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco e lombardo	-	104	104
	PRATO	Filetes de perca no forno com coentros e batata assada	4	257	341
	VEGETARIANO	Soja estufada com coentros e batata assada	6	266	352
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e abóbora no forno	-	58	83
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	-	100	100
	PRATO	Carne de vaca estufada (cubinhos) com lentilhas e macarronete	1	372	432
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com cenoura e macarronete	1	240	318
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



# ementa

Semana de 25 a 29 de março de 2024

		Alergêneos	KCAL   JI	KCAL   EB1	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Espinafres	–	88	88
	PRATO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	350	403
	VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	350	403
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	–	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TERÇA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	–	78	78
	PRATO	Macarronete/cuscuz com salmão desfiado, cenoura, feijão verde e milho	1, 4	419	488
	VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura, feijão verde e milho	1	279	364
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	–	51	69
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	– / –	69 / 41	69 / 41
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUARTA-FEIRA	SOPA	Couve	–	118	118
	PRATO	Arroz de frango com ervilhas	–	370	464
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas com cenoura e milho	–	351	426
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	–	52	73
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	326	326
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	–	106	106
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha e béchamel)	1, 4, 7	257	336
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e béchamel)	1, 7	242	281
	HORTÍCOLAS	Couves de Bruxelas	–	51	69
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	–	89 / 41	89 / 44
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEXTA-FEIRA	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	HORTÍCOLAS				
	SOBREMESA				
	LANCHE				

FERIADO