

Semana de 05 a 09 de MARÇO de 2018

2ª Feira Dia 05	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, couve-coração e abóbora) Ovos ⁽³⁾ mexidos com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Cebola e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 06	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Espinafres (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, nabo, cenoura e espinafres) Carne de Vaca estufada com ervilhas e cenoura; Massa esparguete ^(1,3) Fruta da Época
4ª Feira Dia 07	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, abóbora, nabo e grão) Abrótea ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Cenoura e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Leite-creme (opção canela) ^(1,3,6,7,8,12)
5ª Feira Dia 08	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e nabo) Bife de Peru grelhado com Arroz fresco de feijão-branco, couve-coração e cenoura Fruta da Época
6ª Feira Dia 09	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração, nabo e feijão vermelho) Massada de Atum ⁽⁴⁾ (massa espiral ^(1,3)) Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da **Lei n.º 11/2017 de 17 de abril**, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



SOPA? Mais que um alimento, é um prato de Saúde!
SOPA = vitaminas + minerais + fibras + água

Semana de 12 a 16 de MARÇO de 2018

2ª Feira Dia 12	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete e couve-flor) Salmão ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Pepino e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 13	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Brócolos (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo e brócolos) Rancho (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, couve-coração e cenoura) Fruta da Época
4ª Feira Dia 14	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e ervilhas) Bacalhau à Gomes de Sá ^(3,4) Salada de Alface e Cenoura ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 15	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração, nabo e feijão branco) Coelho estufado com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ ; Massa esparguete ^(1,3) Fruta da Época
6ª Feira Dia 16	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, cenoura e alho-francês) Pescada ⁽⁴⁾ estufada com Arroz de Ervilhas Salada de Alface e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei n.º 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



Se comeres **COLORIDO**,
ficas bem nutrido!

Semana de 19 a 23 de MARÇO de 2018

2ª Feira Dia 19	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Hortícolas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, couve-flor e brócolos) Omelete/Tortilha ⁽³⁾ de fiambre de aves ^(6,7) ; Arroz de Cenoura Salada de Alface e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 20	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Penca (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, nabo, cenoura e penca) Jardineira (batata, peru, vaca, cenoura e ervilhas) Fruta da Época
4ª Feira Dia 21	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, nabo, curgete e feijão manteiga) Massada de Cavala ^(4,6) (massa espiral ^(1,3)) Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Fruta da Época
5ª Feira Dia 22	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, nabo e feijão-verde) Feijoada branca (feijão branco, frango, porco, cenoura, couve-coração); Arroz branco Fruta da Época
6ª Feira Dia 23	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e ervilhas) Corvina ⁽⁴⁾ estufada com Batata assada Salada de Tomate e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Manga ^(1,3,6,7,8,12)

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei nº 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



O refeitório é uma sala de aula para a aprendizagem dos **SABORES**.

Semana de 26 a 30 de MARÇO de 2018

2ª Feira Dia 26	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Grão (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e grão) Filete de Pescada ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Alface, Cebola e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 27	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-coração (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete e couve-coração) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete ^(1,3) Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 28	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, couve-coração e abóbora) Salada de Feijão-frade com Atum ⁽⁴⁾ (<i>opção molho-verde</i>); Arroz branco Salada de Cenoura e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 29	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração, nabo e feijão vermelho) Bifanas de cebolada com Batata cozida Feijão-verde e Cenoura salteados Fruta da Época / Madalena de Chocolate ^(1,3,7)
6ª Feira Dia 30	SEXTA-FEIRA SANTA	

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



**PÁSCOA
FELIZ !**