



## Semana de 6 a 10 de março

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Caldo verde	
Prato	Hambúrguer misto com esparguete	
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete	Glúten
Legumes	Alface, pepino e couve-roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Filetes pescada panados no forno com arroz de tomate	Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Soja, Leite, Mostarda, Sulfitos, Moluscos
Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de tomate	
Legumes	Espinafres, cenoura e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Espinafres	
Prato	Bifes de peru com limão e massa <i>penne</i>	Glúten
Vegetariano	Favas estufadas com tofu e massa <i>penne</i>	Glúten
Legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Couve-flor	
Prato	Cavala estufada com ovo e batata cozida	Ovo, Peixe
Vegetariano	Caldeirada de soja	Soja
Legumes	Tomate, pimento e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de feijão-verde	
Prato	Lombo de porco estufado com arroz branco	
Vegetariano	Feijão-preto com legumes e arroz branco	
Legumes	Feijão-preto, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço e produtos à base de tremoço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



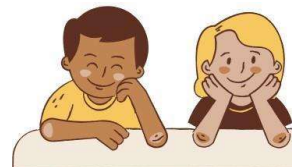
## Semana de 13 a 17 de março

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Couve-flor	
Prato	Peito de frango no forno com massa espiral	Glúten
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa espiral	Glúten
Legumes	Cenoura, ervilha e pimentos	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Paloco à Gomes de Sá	Ovo, Peixe
Vegetariano	Legumes gratinados com batata cozida	Leite
Legumes	Alface, tomate e couve-roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Camponesa	
Prato	<i>Chili</i> de carne com massa esparguete	Glúten
Vegetariano	<i>Chili</i> vegetariano	Glúten, Soja
Legumes	Feijão catarino, pimento e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Brócolos	
Prato	Pescada assada (posta) com arroz de legumes	Peixe
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa cotovelinhos	
Legumes	Cenoura, milho e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Jardineira	
Vegetariano	Jardineira vegetariana	Glúten, Soja
Legumes	Feijão-verde, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



## Semana de 20 a 24 de março

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Creme de Legumes	
Prato	Rolo de carne com arroz branco	Glúten
Vegetariano	Tofu estufado com abóbora e arroz branco	Soja
Legumes	Beterraba, couve-branca e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Cenoura e alho-francês	
Prato	Cavala à <i>ratatouille</i> com batata cozida	Peixe
Vegetariano	Feijão vermelho com <i>ratatouille</i> e batata cozida	
Legumes	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Creme de favas	
Prato	Salada de frango com massa lacinhos (frango desfiado, ervilha e cenoura)	Glúten
Vegetariano	Salada exótica com massa lacinhos	Glúten
Legumes	Ervilha, tomate e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Feijão-verde	
Prato	Pescada estufada (posta) com ovo e arroz colorido	Ovo, Peixe
Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz colorido	
Legumes	Pimento, tomate e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Brócolos	
Prato	Massa à lavrador (massa <i>penne</i> )	Glúten
Vegetariano	Massa mexicana (massa <i>penne</i> )	Glúten
Legumes	Couve, cenoura, feijão-vermelho	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações.

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**



## Semana de 27 a 31 de março

Dia da Semana		Alergénios
<b>2ª Feira</b>		
Sopa	Juliana	
Prato	Esparguete à bolonhesa	Glúten
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano	Glúten, Soja
Legumes	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3ª Feira</b>		
Sopa	Creme de alho francês	
Prato	Douradinhos no forno com arroz colorido	Glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Soja, Leite, Mostarda, Sulfitos, Moluscos
Vegetariano	Feijão vermelho com <i>ratatouille</i> e arroz colorido	
Legumes	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	
Sobremesa	Fruta da época/logurte	
<b>4ª Feira</b>		
Sopa	Abóbora e espinafres	
Prato	Frango estufado com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Vegetariano	Lentilhas com legumes com massa <i>fusilli</i>	Glúten
Legumes	Alface, pepino e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>5ª Feira</b>		
Sopa	Grão-de-bico	
Prato	Paloco gratinado com batata cozida	Peixe, Leite
Vegetariano	Soja estufada com batata cozida	Soja
Legumes	Espinafres, cenoura e milho	
Sobremesa	Fruta da época	
<b>6ª Feira</b>		
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Hambúrguer misto com arroz branco	
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	Glúten
Legumes	Feijão-verde, ervilha e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	

Esta ementa pode sofrer alterações.

Esta ementa é suscetível de apresentar os seguintes alergénios: Cereais que contêm glúten, crustáceos e produtos à base de crustáceos, ovos e produtos à base de ovos, peixes e produtos à base de peixe, amendoins e produtos à base de amendoins, soja e produtos à base de soja, leite e produtos à base de leite, frutos de casca rija, aipo e produtos à base de aipo, mostarda e produtos à base de mostarda, sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço e produtos à base tremço, moluscos e produtos à base de moluscos.

**INFORME DE IMEDIATO NO CASO DE INTOLERÂNCIAS OU ALERGIAS.**