Ementas 01 / 03 / 2025 a 02 / 03 / 2025	Ementas 03 / 03 / 2025 a 09 / 03 / 2025
	Segunda-feira
	Sopa: Couve-flor
	Prato: Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes
	Dieta: Douradinhos c/Arroz branco
	Sobremesa: Maçã
	Terça-feira
	Sopa: Espinafres
	Prato: Orelha c/grelos e batata cozida
	Dieta: Bife de Frango grelhado c/batata cozida
	Sobremesa: Pêra
	Quarta-feira
	Sopa: Feijão verde
	Prato: Sardinhas grelhadas c/batata cozida
	Dieta: Sardinhas grelhadas c/batata cozida
	Sobremesa: Banana
	Quinta-feira
	Sopa: Repolho
	Prato: Arroz de pato
	Dieta: Arroz de pato
	Sobremesa: Laranja
	Sexta-feira
	Sopa: Alho Francês
	Prato: Salada de Grão de bico, batata, atum e ovo cozido
	Dieta: Atum, ovo e Batata
	Sobremesa: Maçã
Sábado	**Sábado**
Sopa: Repolho	**Sopa:** Repolho
Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho	**Prato:** Perú estufado c/ Massa espiral, cenoura e repolho
Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho	**Dieta:** Perú cozido c/ Massa espiral, cenoura e repolho
Sobremesa: Pêra	**Sobremesa:** Pêra
Domingo	**Domingo**
Sopa: Bróculos	**Sopa:** Bróculos
Prato: Carne Porco Alentejana	**Prato:** Frango assado c/ feijão preto
Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida	**Dieta:** Frango assado c/ arroz
Sobremesa: Doce Teixeira	**Sobremesa:** Gelatina

Ementas 10 / 03 / 2025 a 16 / 03 / 2025	**Ementas 17 / 03 / 2025 a 23 / 03 / 2025**
Segunda-feira	**Segunda-feira**
Sopa: Couve-flor	**Sopa:** Couve-flor
Prato: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes	**Prato:** Salada de feijão frade, atum, ovo e arroz branco
Dieta: Douradinhos no forno c/Arroz de legumes	**Dieta:** Arroz com atum
Sobremesa: Maçã	**Sobremesa:** Maçã
Terça-feira	**Terça-feira**
Sopa: Espinafres	**Sopa:** Espinafres
Prato: Jardineira	**Prato:** Massa de Vitela com repolho
Dieta: Bife de Frango grelhado c/Massa cozida	**Dieta:** Frango cozido c/Massa
Sobremesa: Pêra	**Sobremesa:** Pêra
Quarta-feira	**Quarta-feira**
Sopa: Feijão verde	**Sopa:** Feijão verde
Prato: Pescada no forno c/arroz de legumes	**Prato:** Peixe Vermelho no forno c/batata e legumes
Dieta: Pescada no forno c/arroz de legumes	**Dieta:** Peixe Vermelho no forno c/batata e legumes
Sobremesa: Banana	**Sobremesa:** Banana
Quinta-feira	**Quinta-feira**
Sopa: Repolho	**Sopa:** Repolho
Prato: Frango estufado c/massa espiral, cenoura	**Prato:** Bifanas c/massa espiral
Dieta: Frango cozido c/massa espiral , cenoura	**Dieta:** Bifanas c/massa espiral
Sobremesa: Laranja	**Sobremesa:** Laranja
Sexta-feira	**Sexta-feira**
Sopa: Alho Francês	**Sopa:** Alho Francês
Prato: Solha c/arroz de legumes	**Prato:** Bacalhau à brás
Dieta: Douradinhos no forno c/arroz de legumes	**Dieta:** P. Bacalhau c/Batata, ovo e legumes
Sobremesa: Maçã	**Sobremesa:** Maçã
Sábado	**Sábado**
Sopa: Repolho	**Sopa:** Repolho
Prato: Lombo estufado c/Massa cotovelinhos	**Prato:** Massa à Lavrador
Dieta: Costeletas grelhadas c/Massa cot.	**Dieta:** Frango cozido c/Massa
Sobremesa: Pêra	**Sobremesa:** Pêra
Domingo	**Domingo**
Sopa: Bróculos	**Sopa:** Bróculos
Prato: Rojões c/ batata frita e arroz branco	**Prato:** Frango assado
Dieta: Bife de Perú grelhado c/Batata cozida	**Dieta:** Frango assado c/ arroz
Sobremesa: Aletria	**Sobremesa:** Pudim

Ementas 24 / 03 / 2025 a 30 / 03 / 2025	Ementas 31 / 03 / 2025
Segunda-feira	**Segunda-feira**
Sopa: Couve-flor	**Sopa:** Couve-flor
Prato: Pescada cozida c/batata e legumes	**Prato:** Bolinhos de Bacalhau c/Arroz de legumes
Prato: Pescada cozida c/batata e legumes	**Dieta:** Douradinhos c/Arroz branco
Sobremesa: Maçã	**Sobremesa:** Maçã
Terça-feira	
Sopa: Espinafres	
Prato: Rancho	
Dieta: Frango cozido c/Massa	
Sobremesa: Pêra	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão verde	
Prato: Entremeada grelhada c/batata a murro	
Dieta: Entremeada grelhada c/batata a murro	
Sobremesa: Banana	
Quinta-feira	
Sopa: Repolho	
Prato: Feijoada c/Arroz branco	
Dieta: Bife de Porco grelhado c/Arroz	
Sobremesa: Laranja	
Sexta-feira	
Sopa: Alho Francês	
Prato: Salada Russa c/Filetes Cavala e ovo cozido	
Dieta: Peixe Vermelho c/Batata, leg. e ovo	
Sobremesa: Maçã	
Sábado	
Sopa: Repolho	
Prato: Frango estufado c/Esparguete, cenoura e repolho	
Dieta: Frango cozido c/Esparguete, cenoura e repolho	
Sobremesa: Pêra	
Domingo	
Sopa: Bróculos	
Prato: Carne Porco Alentejana	
Dieta: Bife de vitela grelhado c/Batata cozida	
Sobremesa: Doce Teixeira	

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade de equipamentos de cozinha.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados.

Peixe

Aipo

Ovos

Lácteos

Grãos de sésamo

Glúten

Dióxido de enxofre e sulfitos

Tremoços

Moluscos

Amendoins

Crustáceos

Soja