



SEGUNDA – FEIRA		16-03-2026
SOPA	Acelgas	
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ^{6,12}	
VEGETARIANO	Chili Vegetariano (feijão-preto e milho-doce) com Arroz ¹²	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		17-03-2026
SOPA	Abóbora e Brócolos	
PRATO	Macarronada de Porco e Macedónia ^{1,3,6,12}	
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		18-03-2026
SOPA	Canja ^{1,3,12}	
PRATO	Frango Assado, Batata-frita, Alface e Tomate ^{6,12}	
VEGETARIANO	Estufado de Soja e Cogumelos com Puré-de-batata ^{6,12}	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		19-03-2026
SOPA	Curgete e Couve-flor	
PRATO	Pastéis de Bacalhau, Arroz de cenoura, Alface e Pepino ^{2,4,6,7,8,12}	
VEGETARIANO	Pastéis de Grão-de-bico com Arroz de cenoura ^{1,3}	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		20-03-2026
SOPA	Agrião de Feijão-branco	
PRATO	Massa Gratinada de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,7,12}	
VEGETARIANO	Massa Gratinada com Ervilhas, Pimentos, Cenoura e Curgete ^{1,3,7,12}	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





SEGUNDA – FEIRA

23-03-2026

SOPA	Cenoura e Pimpinela
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz de cenoura e Brócolos ^{1,2,4,7,10,12,14}
VEGETARIANO	Pataniscas de Ervilhas, Arroz de cenoura e Brócolos ^{1,3}
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA

24-03-2026

SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Lasanha de Carne (bovino), Alface e Beterraba ^{1,3,6,7,12}
VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana (soja e cogumelos) ^{1,3,6,7,12}
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA

25-03-2026

SOPA	Abóbora e Grão-de-bico
PRATO	Arroz de Atum, Alface e Milho-doce ^{4,12}
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Arroz ¹²
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA

26-03-2026

SOPA	Alho-francês
PRATO	Lombo de Porco com Laranja, Massa e Cenoura ^{BABY 1,3,12}
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Massa ^{1,3,12}
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA

27-03-2026

SOPA	Lentilhas
PRATO	Caril de Frango (Coto), Arroz branco, Alface e Tomate ^{7,12}
VEGETARIANO	Feijão-encarnado Estufado com Repolho e Arroz branco ¹²
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

