



# EMENTA DA SEMANA

## QUARTA-FEIRA

01.03.2023

11:30	Sopa	Sopa de agrião com vitela / Sopa de agrião
	Prato	Jardineira de vitela com ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

## QUINTA-FEIRA

02.03.2023

11:30	Sopa	Creme de cenoura com letrinhas e peixe / Creme de cenoura e letrinhas
	Prato	Lombinhos de pescada estufados com tomate e arroz de brócolos
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

## SEXTA-FEIRA

03.03.2023

11:30	Sopa	Sopa de nabiças com grão-de-bico com carne / Sopa de nabiças com grão-de-bico
	Prato	Strogonoff de peru com massa fussili e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Salada de fruta
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

06.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de abóbora e ervilhas
	Prato	Esparguete à bolonhesa e cenourinhas salteadas
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

## TERÇA-FEIRA

07.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabiças e grão-de-bico
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e couve-flor cozida
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

## QUARTA-FEIRA

08.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de ervilhas
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Kiwi
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

## QUINTA-FEIRA

09.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Salada de feijão-frade e atum e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

## SEXTA-FEIRA

10.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de curgete e alho francês
	Prato	Ovos mexidos com esparguete e macedónia de legumes
	Sobremesa	Clementina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

13.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de couve coração
	Prato	Massa de bacalhau com tomatinhos cereja
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

## TERÇA-FEIRA

14.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de cebola
	Prato	Strogonoff de peru com arroz de legumes
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

## QUARTA-FEIRA

15.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabo com feijão vermelho
	Prato	Lulas estufadas com batatinhas, tomate e cenoura
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

## QUINTA-FEIRA

16.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de couve-flor e cenoura
	Prato	Almôndegas com esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

## SEXTA-FEIRA

17.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de espinafres
	Prato	Pescada assada com arroz de legumes
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

20.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de abóbora
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos com massa fusilli e tomate cereja
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão / logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

## TERÇA-FEIRA

21.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de feijão-verde
	Prato	Salada russa de pescada
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

## QUARTA-FEIRA

22.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de couve branca e cenoura
	Prato	Bifes de frango com massa esparguete, alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

## QUINTA-FEIRA

23.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa Juliana
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

## SEXTA-FEIRA

24.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de alho francês e grão-de-bico
	Prato	Perna de peru assada com batata assada e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Salada de fruta
15:30	L. Tarde	logurte e pão / logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

27.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de agrião
	Prato	Carne estufada com legumes e esparguete
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

## TERÇA-FEIRA

28.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de cenoura com letrinhas
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

## QUARTA-FEIRA

29.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato	Lasanha de carne
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

## QUINTA-FEIRA

30.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de ervilhas
	Prato	Arroz de atum com salada de alface
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

## SEXTA-FEIRA

31.03.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de couve-flor e abóbora
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete
	Sobremesa	Clementina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares