



Ement a

05 a 30 Março



1ª Semana	2.ª Feira 5-mar	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 6-mar	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 7-mar	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 8-mar	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 9-mar	Kcal JI/EB1
Sopa:	Nabo e Hortaliças	90	Abóbora	82	Legumes	92	Creme de Alface	81	Feijão c/ Hortaliças	84
Prato:	Hambúrguer de Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	314	Abrótea Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	216	Arroz de Carnes à Transmontana (vaca, porco, feijão, couve lombarda, cenoura)	450	Salada de Peixe(batata, cenoura ervilhas, milho) ⁽⁴⁾	464	Perna de Peru Assada c/ Alecrim e Laranja ⁽¹⁾ , massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾	341
Prato Veg.:	Hambúrguer de Feijão e Pimento ⁽¹⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	504	Salada de 3 feijões c/ batata	754	Arroz de Cogumelos c/ couve lombarda e feijão	463	Estufado de ervilhas c/ Legumes, batata cozida	209	Esparguete de Cogumelos e Favas c/ mistura de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	336
Vegetais:	Couves-de-Bruxelas	7	Salada Tomate e Pepino	48	Incorporado no prato		Incorporado no prato		Salada de Alface	39
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina Tutti-Frutti ⁽¹²⁾	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
2ª Semana	2.ª Feira 12-mar	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 13-mar	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 14-mar	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 15-mar	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 16-mar	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	77	Juliana	97	Grão c/ espinafres	87	Caldo Verde	84
Prato:	Douradinhos no Forno ⁽¹⁾⁽⁴⁾ c/ arroz de ervilhas	673	Frango Estufado c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	470	Filetes de Pescada c/ Molho de Coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾ , batatinha corada	236	Tirinhas de Porco Salteadas c/ Vegetais (cenoura, lombardo), arroz de açafraão	352	Massinha de Peixe (pescada, tintureira) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	230
Prato Veg.:	Estufado de Soja c/ Legumes ⁽⁶⁾ e arroz de ervilhas	409	Bolonhesa de Lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾	321	Tomates Recheados c/ Ervilhas e Legumes ⁽⁷⁾ , batata corada	234	Arroz de Açafraão c/ Cogumelos e Ervilhas	287	Massinha de Favas c/ cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾	310
Vegetais:	Salada Alface e Pepino	43	Feijão Verde	7	Couve-Flor e Cenoura	15	Incorporado no prato		Macedónia de Legumes (ervilhas, cenoura)	16
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Leite Creme ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	50/244	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
3ª Semana	2.ª Feira 19-mar	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 20-mar	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 21-mar	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 22-mar	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 23-mar	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Ervilhas	86	Couve Lombarda	87	Abóbora c/ Coentros	82	Creme de legumes	87	Creme de Grão c/ Couve Coração	92
Prato:	Almôndegas Mistas (carne de vaca, porco) em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾	381	Pescada no Forno ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230	Chilli (carne de vaca, feijão) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	420	Tintureira Estufada ⁽⁴⁾ c/ salada Russa ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	665	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura, lombardo) c/ arroz	403
Prato Veg.:	Soja Estufada ⁽⁶⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	386	Almôndegas de Ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ batata	233	Chilli de Vegetais ⁽¹⁾ c/ arroz branco	475	Soja em Molho de Tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ salada Russa ⁽³⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾	246	Feijoada de Cogumelos e Legumes c/ arroz branco	500
Vegetais:	Salada de Alface	39	Brócolos e Cenoura	16	Salada de Alface e Beterraba	42	Salada de Tomate	51	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
4ª Semana	2.ª Feira 26-mar	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 27-mar	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 28-mar	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 29-mar	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 30-mar	Kcal JI/EB1
Sopa:	Primavera	88	Espinafres	85	Creme de Brócolos	87	Feijão Catarino c/ Agrião	88		
Prato:	Arroz de Atum c/ Coentros ⁽⁴⁾	369	Febras Estufadas c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	337	Meia Desfeita de Bacalhau (batata, grão, ovo) ⁽³⁾⁽⁴⁾	408	Panadinhos de Frango ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de cenoura	337		
Prato Veg.:	Arroz de Favas c/ cogumelos e Cenoura	311	Esparguete de Cogumelos e Feijão ⁽¹⁾⁽³⁾ c/ mistura de legumes	336	Salteado de Legumes e Grão c/ batata cozida	431	Caril de Lentilhas e Legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura	365		
Vegetais:	Salada Cenoura ralada e Tomate	47	Feijão Verde	39	Couve-Flor e Cenoura	48	Salada Alface e Pepino	39		
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Pudim Flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	50/225		

Feriado

Alergénios: (1) Cereis c/ Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos



Ement a

02 a 27 Abril



5ª Semana	2.ª Feira 2-abr	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 3-abr	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 4-abr	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 5-abr	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 6-abr	Kcal JI/EB1
Sopa:	Alho Francês	87	Feijão Verde	90	Couve-Flor e Nabo	86	Creme de Cenoura c/ Couve ripada	88	Grão c/ Nabiças	92
Prato:	Esparguete à Bolonhesa (vacca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	344	Bacalhau Gratinado (cenoura, puré de batata, molho branco) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	357	Ranchinho de Frango (grão, macarrão, cenoura, lombardo) ⁽¹⁾⁽³⁾	403	Pescada Cozida ⁽⁴⁾ c/ batata cozida	230	Bifinhos de Porco de Cebolada c/ arroz de cenoura	358
Prato Veg.:	Bolonhesa de Soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	341	Empadão de Lentilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	290	Ranchinho Vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	530	Salada de Feijão frade c/ batata ⁽³⁾ e legumes	432	Salteado de Grão c/ Cogumelos e arroz de cenoura	289
Vegetais:	Salada Alfaca e Pepino	43	Salada de Tomate	44	Incorporado no prato		Couves-de-Bruelas e Cenoura	25	Salada de Alfaca	39
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / Leite creme ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	50/225	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
6ª Semana	2.ª Feira 9-abr	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 10-abr	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 11-abr	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 12-abr	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 13-abr	Kcal JI/EB1
Sopa:	Brócolos	83	Creme de Legumes	92	Caldo Verde	84	Feijão c/ Couve Lombarda	84	Agrião	87
Prato:	Abrótea Estufada ⁽⁴⁾ c/ salada Russa	198	Arroz de Aves no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	423	Lombo de Fogonero c/ Ervas Aromáticas ⁽⁴⁾ e batatinhas coradas	224	Carne de Porco Assada Fatiada ⁽¹⁾ c/ macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	312	Empadão de Atum em Cama de Espinafres e Cenoura (puré de batata) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	397
Prato Veg.:	Salada de Feijão frade c/ batata ⁽³⁾ e legumes	432	Arroz de Ervilhas c/ Cogumelos e Couve Lombarda	315	Legumes Salteados c/ Feijão Frade, batata assada	452	Feijão Estufado c/ Abobora e Couve Lombarda, macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	459	Empadão de Soja c/ Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	272
Vegetais:	Feijão Verde	12	Salada de Tomate	44	Couve-Flor e Cenoura	44	Salada de Alfaca e Beterraba	42	Incorporado no prato	
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Gelatina de Morando ⁽¹²⁾	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
7ª Semana	2.ª Feira 16-abr	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 17-abr	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 18-abr	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 19-abr	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 20-abr	Kcal JI/EB1
Sopa:	Creme de Cenoura	89	Juliana	85	Courgette c/ Cenoura ralada	85	Nabiças	77	Creme de Grão c/ Couve Coração	92
Prato:	Hambúrguer de Vaca ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz	312	Caldeirada de Tintureira ⁽⁴⁾	226	Macarrão c/ Frango e Brócolos Gratinado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	432	Pescada no Forno à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ batata assada	227	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura, lombardo) c/ arroz	403
Prato Veg.:	Hambúrguer de Dois Feijões (preto, manteiga) ⁽¹⁾ c/ arroz	592	Favas c/ Pimentos e Coentros, batata	213	Macarrão de Legumes Gratinado (cenoura, brócolos, soja) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾	412	Assado de Batata c/ Feijão e Legumes	377	Feijoada de Cogumelos e Legumes c/ arroz branco	500
Vegetais:	Salada Alfaca e Pepino	43	Incorporado no Prato		Incorporado no prato		Brócolos e Couve-Flor	39	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta da Época / Arroz Doce ⁽³⁾⁽⁷⁾	50/231	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89
8ª Semana	2.ª Feira 23-abr	Kcal JI/EB1	3.ª Feira 24-abr	Kcal JI/EB1	4.ª Feira 25-abr	Kcal JI/EB1	5.ª Feira 26-abr	Kcal JI/EB1	6.ª Feira 27-abr	Kcal JI/EB1
Sopa:	Feijão Verde e Cenoura	92	Abóbora	82	<h1 style="font-size: 2em; color: orange;">Feriado</h1>		Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	86	Creme de Alfaca	81
Prato:	Rissóis de Pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ c/ arroz de tomate	673	Jardineira de Vitela (batata, cenoura, feijão verde)	256			Frango no Forno ⁽¹⁾ c/ arroz branco	477	Filetes de Pescada Estufados ⁽⁴⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	211
Prato Veg.:	Estufado de Legumes e Soja ⁽⁶⁾ c/ arroz de tomate	388	Jardineira de Legumes e Ervilhas	188			Caril de Lentilhas e Legumes ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ arroz branco	360	Soja de Cebolada ⁽⁶⁾ c/ puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	336
Vegetais:	Salada Alfaca e Cenoura	43	Incorporado no Prato				Salada de Tomate e Beterraba	39	Cenoura Cozida	8
Sob.:	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89			Fruta da Época / Gelatina ⁽¹²⁾	50/146	Fruta Época / logurte Aromas ⁽⁷⁾	50/89

Alergénios: (1)Cereais c/ Glúten; (2)Crústáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9)Aipo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos