



## 9 a 13 de março

### SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de macedónia de legumes (batata, feijão-verde, nabo, cenoura, cebola e ervilhas)

**Prato:** Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e cebola  
1,3,4, 12

**Sobremesa:** Fruta – maçã

**Lanche da Manhã:** Bolacha Maria e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

### TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de couve branca e cenoura ripada (batata, abóbora, couve branca, cenoura, cebola)

**Prato:** Massa de frango com feijão (frango, massa, tomate, cenoura, feijão) e salada de cenoura e tomate  
1,3,12

**Sobremesa:** Fruta – laranja

**Lanche da Manhã:** Pão com manteiga e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com doce/marmelada e iogurte

### QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Canja de galinha (frango, pevide)<sup>1,3</sup>

**Prato:** Pastelão de bacalhau (ovo, bacalhau, cebola, salsa) com arroz de brócolos com salada de alface, milho e tomate<sup>4,12</sup>

**Sobremesa:** Fruta – pera

**Lanche da Manhã:** Bolacha Água e sal e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo de barrar e fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de espinafres (batata, espinafres, abóbora, cenoura, cebola, alho)

**Prato:** Rojões estufados com batatas coradas e salada de pepino, couve roxa e cenoura  
1,12

**Sobremesa:** Fruta – pêssgo/ nectarina

**Lanche da Manhã:** Pão com queijo de barrar e fruta | **Lanche da Tarde:** Pão com fiambre e iogurte

### SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e alho)

**Prato:** Arroz de peixe (pescada, arroz, tomate, cebola) com salada de alface e cenoura  
4,12

**Sobremesa:** Fruta – tangerina

**Lanche da Manhã:** Pão com manteiga e Leite | **Lanche da Tarde:** Pão com queijo e fruta

JI	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal	EB	Kcal	HC	Prot	Líp.	AGSat	Sal
Segunda	400	54,6	13,4	9,3	1,5	2,6	Segunda	433,0	61,6	14,4	9,3	1,5	2,8
Terça	346	35	25	7	1	2,1	Terça	393	41	30	8	1	2,2
Quarta	381	25	26	16	4	2,24	Quarta	479	40	32	17	5	4,1
Quinta	300	32	10	10	2	1,5	Quinta	321	35	11	10	1	1,8
Sexta	333	43	17	6	0	2	Sexta	362	51	22	7	0	1,4

Informação de alergénicos: 1-Cereais que contenham glúten e produtos à base destes cereais; 2-Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3-Ovos, produtos à base de ovos; 4-Peixeis e produtos à base de peixe; 5-Amendois e produtos à base de amendoins; 6-Soja e produtos à base de soja; 7-Leite e produtos com lactose; 8-Frutos de casca rija; 9-Alpo e produtos à base de alpo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos. Será disponibilizado pão e água em todas as refeições. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.