























































2ª Feira - 07/03/2022

CARNE:	Escalopes de porco ao alho com arroz e batata frita	   
PEIXE:	Massa de peixe gratinada	       
VEGETARIANO:	Hambúrguer vegetariano com arroz	  
DIETA:	Sardinha assada com batata cozida	














3ª Feira - 08/03/2022

CARNE:	Esparguete à Bolonhesa	         
PEIXE:	Filetes de pescada com salada russa	      
VEGETARIANO:	Tofú à Lagareiro	     
DIETA:	Fígado de vitela grelhado com batata cozida	























4ª Feira - 09/03/2022

CARNE:	Rotti de peru assado com esparregado	   
PEIXE:	Abrótea grelhada com molho de limão	   
VEGETARIANO:	Lasanha de soja com salada mista	     
DIETA:	Abrótea estufada ao natural	

5ª Feira - 10/03/2022

CARNE:	Carne de porco à Portuguesa	    
PEIXE:	Bacalhau cozido com grão de bico	  
VEGETARIANO:	Courgette recheada com lentilhas	    
DIETA:	Frango cozido com arroz branco	
















6ª Feira - 11/03/2022

CARNE:	Frango assado no forno com batata assada	        
PEIXE:	Escalopes de sardinha com arroz de feijão	     
VEGETARIANO:	Seitan à Kiev	     
DIETA:	Pescada assada ao natural	

Esta ementa poderá ser alterada em virtude do mercado abastecedor.

A dieta deverá ser marcada no dia anterior ou no próprio dia até às 10:00 h.

Salvaguardamos que apesar do código de boas práticas da empresa, ter por base a adoção de princípios e medidas que evitem a contaminação cruzada a mesma pode verificar-se.

 Aipo	 Dióxido de enxofre	 Leite	 Ovo	 Soja
 Amendoim	 Frutos de casca rija	 Moluscos	 Peixe	 Sulfitos
 Crustáceos	 Glúten	 Mostarda	 Sementes de sésamo	 Tremoço