

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana (10 a 14/03)	4ª Semana (17 a 21/03)	5ª Semana (24 a 28/03)
2ª Feira			<p>Creme de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Hambúrguer de novilho grelhada com arroz de ervilhas e salada de cenoura e pepino <sup>(7)</sup></p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de grão-de-bico (couve-flor, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Almôndegas de novilho estufadas com massa esparguete cozida e salada de alface e milho <sup>(1, 3)</sup></p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Espetadas de frango assadas com arroz de cenoura e salada de alface e milho</p> <p>Maçã</p>
3ª Feira			<p>Sopa de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Massa tricolor (ovo mexido, cenoura, milho, cogumelos e massa espiral) e feijão-verde cozido <sup>(1,3)</sup></p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de abóbora (abóbora, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de pescada cozidos com molho de legumes (cenoura, curgete e couve-flor) com batata assada e feijão-verde cozido <sup>(4)</sup></p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de feijão-manteiga (feijão-manteiga, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de tilápia assados no forno com molho de limão e alho, batata cozida e salteado de couve-coração e cenoura <sup>(4)</sup></p> <p>Gelatina/ Banana</p>
4ª Feira			<p>Sopa de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bifrangas assadas com arroz de cenoura e salada de alface e cebola</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Tirinhas de peru estufadas em tomate com massa fusilli e salteado de couve-coração e cenoura <sup>(1,3)</sup></p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombo de porco assado no forno com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e cebola</p> <p>Fruta da Época</p>
5ª Feira			<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Rancho (acém de vitela, massa macarrão, grão-de-bico, cenoura e couve-coração) <sup>(1, 3)</sup></p> <p>Mousse de chocolate <sup>(1,7)</sup> / Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de ervilhas (ervilhas, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Panados de frango fritos com arroz de feijão-vermelho e salada de tomate e pepino <sup>(1, 3)</sup></p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de couve-coração (couve-coração, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Arroz xau xau (ovo mexido, cenoura, cogumelos, milho e arroz) e feijão-verde cozido <sup>(3)</sup></p> <p>Laranja/ Tangerina</p>
6ª Feira			<p>Creme de alface (alface, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de perca assados no forno com molho de ervas, batata cozida e cenoura baby cozida <sup>(4)</sup></p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Empadão de atum (puré de batata, atum, cebola, repolho e cenoura palitada) com brócolos cozidos <sup>(3, 4, 7)</sup></p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de grão-de-bico (grão-de-bico, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bolonhesa de atum (atum, molho de tomate, cenoura raspada e massa esparguete cozida) e brócolos cozidos <sup>(1, 3, 4)</sup></p> <p>Pêra</p>

**Nota:** Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração de sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock. Ementa elaborada com base na logística da entidade escolar. Ementa elaborada de acordo com a Quarta-feira de Cinzas e as Sextas-feiras de Quaresma. Ementa elaborada com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. **Alérgenos:** A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1** – Cereais que contêm glúten, **2** – Crustáceos, **3** – Ovos, **4** – Peixes, **5** – Amendoados, **6** – Soja, **7** – Leite, **8** – Frutos de casca rija, **9** – Aipo, **10** – Mostarda, **11** – Sementes de sésamo, **12** – Dióxido de enxofre e sulfitos, **13** – Tremeço e **14** – Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.**