

	1ª Semana – 31 de março a 4 de abril	2ª Semana – 7 a 11 de abril	3ª Semana – 14 a 18 de abril	4ª Semana – 21 a 25 de abril	5ª Semana – 28 a 30 de abril
2ª Feira	<p>Creme de ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Rojões estufados com arroz de cenoura com salada de alface, couve-roxa e cenoura</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bolonhesa de novilho (carne de novilho picada, molho de tomate, cenoura raspada e massa esparguete cozida) e salada de alface e cenoura raspada (1, 3)</p> <p>Maçã</p>			<p>Creme de alface (alface, 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>Vitela estufada com ervilhas e cenoura com massa <i>farfalle</i> e brócolos cozidos (1,3)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de feijão-verde (feijão-verde, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino</p> <p>Banana</p>		<p>Sopa de grão-de-bico (couve-flor, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Almôndegas de novilho estufadas com arroz de cenoura e salada de alface e milho (1, 3)</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 (4)</p> <p>Banana</p>
4ª Feira	<p>Sopa de feijão-manteiga (feijão-manteiga, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Omelete de queijo, cogumelos e cenoura com arroz branco e salada de alface e cebola (3,7)</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de pescada fritos com salada russa (batata aos cubos, ervilhas e cenoura) e brócolos cozidos (1,3,4)</p> <p>Fruta da Época</p>		<p>Sopa de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p><i>Fusilli</i> de atum (atum, tomate, pimento, cenoura raspada e massa espiral cozida) e brócolos cozidos (1, 3, 4)</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>Gelatina/ Fruta da Época</p>
5ª Feira	<p>Sopa de abóbora (abóbora, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Massa à lavrador de aves (carne de peru, frango, feijão-vermelho, cenoura, couve-coração picada e massa cotovelos) (1, 3)</p> <p>Gelatina/ Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Arroz de pato com salada de alface e milho</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>		<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Panados de frango fritos com arroz de feijão-vermelho e salada de tomate e pepino (1, 3)</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	
6ª Feira	<p>Creme de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de pescada assados no forno com batata cozida com cenoura e couve-coração cozida (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de curgete (curgete, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Saladinha de cavala com grão de bico (batata, cavala, grão de bico, ervilhas e cenoura) (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>FERIADO</p>	<p>FERIADO</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 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. **Alergénios:** 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** – Tremoço e **14** – Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.**