

	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 ao natural com arroz de cenoura com cenoura <i>baby</i> cozida</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela picada estufada ao natural com massa esparguete cozida e couve-coração cozida (1,3)</p> <p>Maçã</p>	<p>Creme de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela estufada ao natural com arroz de ervilhas e cenoura cozida</p> <p>Maçã</p>		<p>Creme de alface (alface, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos</p> <p>Maçã</p>
3ª Feira	<p>Sopa de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela estufada ao natural com puré de batata em natureza 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 ao natural com arroz de cenoura e cenoura cozida</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de cenoura (cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Ovos mexidos ao natural com massa espiral cozida e feijão-verde cozido (1,3)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de grão-de-bico (couve-flor, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Vitela aos cubos estufada ao natural com massa esparguete cozida e couve-flor cozida (1, 3)</p> <p>Banana</p>	<p>Sopa de feijão-manteiga (feijão-manteiga, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de tilápia assados ao natural com batata cozida e 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 simples com arroz branco e feijão-verde cozido (3)</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Filetes de pescada assados ao natural com batata cozida e brócolos cozidos (1,3,4)</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de feijão-vermelho (feijão-vermelho, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Cubinhos de frango estufados ao natural com arroz branco e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de feijão-branco (feijão-branco, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Atum estufado ao natural com puré de batata com brócolos cozidos</p> <p>Fruta da Época</p>	<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombo de porco assado ao natural com arroz branco e feijão-verde cozido</p> <p>Fruta da Época</p>
5ª Feira	<p>Sopa de abóbora (abóbora, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Peito de frango e peru estufados ao natural com massa cotovelo cozida e couve-coração cozida (1, 3)</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de ervilhas (ervilhas, cenoura, abóbora, batata, cebola e azeite)</p> <p>Bife de frango com arroz branco e cenoura cozida</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de perca assados ao natural com batata cozida e cenoura <i>baby</i> cozida (4)</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	<p>Sopa de couve-flor (couve-flor, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Arroz de pato estufado ao natural com couve-flor cozida</p> <p>Laranja/ Tangerina</p>	
6ª Feira	<p>Creme de brócolos (brócolos, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Lombinhos de pescada assados ao natural com batata cozida com cenoura <i>baby</i> cozida (4)</p> <p>Pêra</p>	<p>Creme de curgete (curgete, cenoura, batata, cebola e azeite)</p> <p>Cavala estufada ao natural com batata cozida e feijão-verde cozido (4)</p> <p>Pêra</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/DSEAS/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** – Amendoins, **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.**