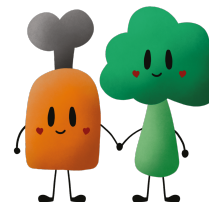




23 A 27 MARÇO | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



Nesta Páscoa, celebramos a esperança, a renovação e a alegria da Ressurreição. Que seja um tempo de paz, partilha e união para todas as famílias.
Santa e Feliz Páscoa.

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA DE ABÓBORA E REPOLHO	CREME DE CENOURA, NABO E ALHO-FRANCÊS	SOPA DE CURGETE E FEIJÃO-VERDE
DIETA GERAL	NUGGETS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,6,7,9,10,12}	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,12}	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,4,10}	LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	ARROZ DE ATUM ⁴
DIETA LIGEIRA	FILETE DE SOLHA NO FORNO COM BATATA A MURRO E FEIJÃO-VERDE ⁴	COXAS DE PERU ASSADAS AO NATURAL COM ARROZ DE HORTALIÇA	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM MASSA. CENOURA E REPOLHO ^{1,3}	POTAS ESTUFADAS AO NATURAL COM BATATA COZIDA E COUVE-FLOR ¹⁴	RED-FISH ASSADO AO NATURAL COM BATATINHAS ⁴
DIETA VEGETARIANA	ARROZ XAU XAU VEGETARIANO (CENOURA, ERVILHAS, MILHO, FEIJÃO-VERDE E OVO MEXIDO) ³	CANELONES VEGETARIANOS COM ARROZ DE HORTALIÇA ^{1,3,7}	FEIJOADA DE SOJA COM MISTURA DE LEGUMES ⁶	MASSADA DE LEGUMES GRATINADA COM QUEIJO E COGUMELOS (CENOURA, TOMATE, FEIJÃO-VERDE, MILHO, REPOLHO) ^{1,3,7}	OVOS COZIDOS COM BATATA E COUVE-DE-BRUXELAS ³
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA	(CENOURA E COUVE-BRANCA)	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	PÃO-DE-LÓ ^{1,3}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Dieta Geral – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

Dieta Ligeira – Dieta com restrição de gordura.

Dieta Vegetariana – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)