

Semana de 30 de março a 03 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão vermelho com juliana	Creme de cenoura com couve branca	Macedónia de legumes	Creme de couve-flor com coentros	FERIADO
Prato principal	Bifes de frango com puré de batata	Pescada gratinada ⁽⁴⁾⁽⁷⁾ acompanhada de arroz de cenoura	Peru assado com laranja, puré de batata ⁽⁷⁾	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽⁴⁾	
Salada	Cenoura, brócolos e feijão-verde	Couve roxa, couve em juliana e pepino	Cenoura, milho e cebola	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijã; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de março de 2026

Semana de 06 de abril a 10 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	FERIADO	Grão com agrião	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Nabiça	Nabo com espinafres
Prato principal		Arroz tostado ⁽⁴⁾	Salada Russa de atum e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Jardineira de peru	Arroz de pescada e espinafres ⁽⁴⁾
Salada		Legumes salteados (cenoura, brócolos e couve-flor)	Alface, cenoura e tomate	Pimento, tomate e couve-roxa	Alface, cenoura e curgete
Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão		Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de março de 2026

Semana de 13 de abril a 17 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com couve branca	Alho-francês com cenoura	Feijão com couve-lombarda	Nabo com espinafres	Creme de alho-francês com coentros
Prato principal	Arroz à Valenciana	Massa de bacalhau com ervilhas, cenoura e couve-flor ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Frango no forno com molho de limão com arroz de legumes	Caldeirada de peixe ⁽⁴⁾	Peru guisado com massinhas ⁽¹⁾
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Cenoura, cebola e pepino	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino	Curgete, pimento e beringela
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de março de 2026

Semana de 20 de abril a 24 de abril

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de abóbora e espinafres	Creme de brócolos com coentros	Ervilhas com cenoura	Grelas
Prato principal	Red-fish ⁽⁴⁾ de cebolada com puré de batata ⁽⁷⁾	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete ⁽¹⁾	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas milho e ovo cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾	Lombo de porco estufado com arroz de coentros	Massada de peixe ⁽⁴⁾
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Brócolos, cenoura e feijão-verde	Beringela, pepino e milho	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, couve em juliana, couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de março de 2026

Semana de 27 de abril a 07 de maio

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de coentros com cenoura	Couve branca com cenoura ripada	Grão com espinafres	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	FERIADO
Prato principal	Arroz de carnes com feijão branco, couve lombardo e cenoura	Maruca ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de batata	Frango estufado com legumes, esparguete ⁽¹⁾	Douradinhos no forno com arroz de legumes ⁽¹⁾⁽⁴⁾	
Salada	Milho, couve-roxa e tomate	Cenoura, cebola e pepino	Beterraba, cenoura e tomate	Alface, tomate e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pão de mistura ⁽¹⁾	

A refeição pode conter ou contém um dos seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos e produtos à base de crustáceos; (3) Ovos e produtos à base de ovos; (4) Peixe e produtos à base de peixe; (5) Amendoins e produtos à base de amendoins; (6) Soja e produtos à base de soja; (7) Leite e produtos à base de leite; (8) Frutos de casca rijia; (9) Aipo e produtos à base de aipo; (10) Mostarda e produtos à base de mostarda; (11) Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço e produtos à base de tremoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

Lara Carrasco 1212 N

26 de março de 2026