



Semana de 02 de março a 06 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Repolho	Feijão frade com nabiça	Agrião	Creme de cenoura com couve-branca	Caldo verde
Prato principal	Tirinhas de peru com alho-francês, massa ⁽¹⁾	Abrótea ⁽⁴⁾ de coentrada acompanhada de arroz	Empadão ⁽³⁾ de aves	Massinha de peixe ⁽⁴⁾	Ervilhas com ovos ⁽³⁾
Salada	Alface, pimento e milho	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Curgete, pepino e beringela	Alface, cenoura e cebola	Milho, couve-roxa e tomate
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 rijá; (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) Tremçoço e produtos à base de tremçoço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de fevereiro de 2026

Semana de 09 de março a 13 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	Creme de brócolos com cenoura	Grão com espinafres	Alho-francês	Nabo com espinafres
Prato principal	Açorda de alho com bacalhau e ovo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	Almôndegas em molho de tomate com esparguete ⁽¹⁾	Arroz de pescada ⁽⁴⁾ com coentros	Bifinhos de frango no forno com legumes acompanhados de massa fusili ⁽¹⁾	Feijão frade com atum, ovo, batata e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	Alface, cenoura e beringela	Pimento, tomate e cebola	Alface, couve em juliana e couve roxa	Milho, pepino e tomate
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 fevereiro de 2026

Semana de 16 de março a 20 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Espinafres	Creme de cenoura com ovo ⁽³⁾	Couve-flor com alho-francês	Ervilhas com cenoura	Alface
Prato principal	Bifes de peru ⁽¹⁾⁽³⁾ panados no forno com arroz de cenoura	Massa fusili gratinada com peixe, cogumelos e espinafres ⁽¹⁾⁽⁴⁾	Arroz de aves em cama de legumes	Medalhões de pescada ⁽⁴⁾ no forno com batata e legumes	Vitela estufada com ervilhas e esparguete ⁽¹⁾
Salada	Couve em juliana, beterraba e cenoura	Cenoura, pepino e couve roxa	Tomate, beterraba e cebola	Cenoura, brócolos e couve-flor	Alface, cenoura e cebola
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) Tremço e produtos à base de tremço; (14) Moluscos e produtos à base de moluscos.

A Nutricionista,

LARA CARRASCO 1212 N

26 de fevereiro de 2026

Semana de 23 de março a 27 de março

Prato	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Juliana	Feijão branco com brócolos	Creme de coentros	Alho-francês com cenoura	Creme de abóbora e espinafres
Prato principal	Pescada ⁽⁴⁾ no forno com molho de cenoura e arroz	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾	Douradinhos ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽³⁾ no forno com arroz de tomate	Cozido de grão	Massa de atum com cenoura, couve-flor e milho ⁽¹⁾⁽⁴⁾
Salada	Alface, tomate e cenoura	Beterraba, milho e tomate	Alface, cenoura e beringela	Milho, couve roxa e tomate	Couve-roxa, cenoura e cebola
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 fevereiro de 2026