

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes	A
25 de março	Prato	Lasanha de atum e espinafres [1, 4, 7, 12]	A
	Opção	Costeleta em cebolada com esparguete salteada [1, 12]	B
	Vegetariana	Jardineira de soja com cogumelos [6, 12]	B
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Aletria [1, 3, 7]	B
terça-feira	Sopa	Feijão verde	A
26 de março	Prato	Potas estufadas com batata cozida [7, 12, 13]	A
	Opção	Massa de frango à lavrador [1, 12]	A
	Vegetariana	Tofu à Cervejeiro c/ cogumelos e arroz branco	B
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Leite creme [3, 7]	B
quarta-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão	A
27 de março	Prato	Bife de peru com esparguete integral [1]	A
	Opção	Filetes de pescada panada com arroz de tomate [4, 12]	A
	Vegetariana	Empadão de soja [6, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, brócolos ao vapor e milho	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Bolo de iogurte [1, 3, 7]	B
quinta-feira	Sopa	Couve – Flor	A
28 de março	Prato	Red fish assado com batatinha assada [4, 12]	A
	Opção	Empadão de carne [7,12]	B
	Vegetariana	Tagliatelli com cogumelos e legumes [1, 12]	A
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	A
	Sobremesa	Fruta da época	A
	Doce	Maça assada	A
sexta-feira	Sopa		
29 de março	Prato		
	Opção		
	Vegetariana		
	Hortícolas		
	Sobremesa		
	Doce		

Feriado

Validado por:
Nutricionista Ana Pinto Rodrigues
C.P – 1280N

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- Na ementa encontra números que correspondem à legenda em baixo de cada alergénio:



- Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante
- Ementa classificada segundo o princípio de avaliação "Nutri – Score", para saber mais consulte:

<https://alimentacaosaudavel.dqs.pt/descodificador-de-rotulos/>