



EMENTAS DO MÊS DE **MARÇO** DE 2020

ESCOLAS DE EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

	2.ª Feira, dia 2	3.º Feira, dia 3	4.ª Feira, dia 4	5.ª Feira, dia 5	6.ª Feira, dia 6
SOPA	Juliana com feijão	Alface	Creme de alho francês com pão torrado	Espinafres	Legumes vários
2.º PRATO	Maruca estufada com puré	Cozido de grão com abóbora, Batata-doce, carne, chouriço e massinhas	Bacalhau à Gomes de Sá	Rolo de carne com esparguete	Bife de atum de cebolada com batata cozida
VEGETARIANO	Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	Grão estufado com caril e massa fusilli	Feijoada vegetariana
SALADA	Couve roxa, ananás e cenoura	Alface e tomate	Alface, tomate e pepino	Cenoura, couve roxa e alface	Alface, coentros e tomate
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Arroz doce	Fruta da época	Fruta da época

	2.ª Feira, dia 9	3.º Feira, dia 10	4.ª Feira, dia 11	5.ª Feira, dia 12	6.ª Feira, dia 13
SOPA	Creme de cenoura	Grão com nabiça	Agrião	Canja	Repolho
2.º PRATO	Costeletas de porco c/molho de tomate e batata frita	Arroz de bacalhau	Frango estufado com cenoura e esparguete	Medalhões de pescada no forno c/arroz de cenoura	Feijoada com carne de porco e arroz branco
VEGETARIANO	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas	Salada de verão (feijão-frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa)	Rancho vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	Massa de vegetais (cenoura, ervilhas, feijão-verde, couve flor e aipo)
SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa	Alface aromatizada com coentros, tomate e beterraba	Alface frisada, cenoura ralada e couve roxa	Tricolor	Alface frisada, couve roxa e rúcula
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 16**3.ª Feira, dia 17****4.ª Feira, dia 18****5.ª Feira, dia 19****6.ª Feira, dia 20**

	2.ª Feira, dia 16	3.ª Feira, dia 17	4.ª Feira, dia 18	5.ª Feira, dia 19	6.ª Feira, dia 20
SOPA	Juliana	Couve portuguesa	Creme aveludado de abóbora e nabo	Espinafres	Feijão branco
2.º PRATO	Pescada cozida com batata, ovo e legumes	Empadão (arroz) de frango	Bacalhau cozido com grão, batata, couve-flor	Pá de porco no forno com esparguete	Filetes de pescada de cebolada c/puré de batata
VEGETARIANO	Esparguete vegetariano	Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde)	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata	Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja e milho
SALADA	Alface frisada, pepino e tomate	Couve roxa, ananás e milho	Alface, tomate e pepino	Cenoura, couve roxa e alface	Alface, coentros e tomate
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Arroz doce	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 23**3.ª Feira, dia 24****4.ª Feira, dia 25****5.ª Feira, dia 26****6.ª Feira, dia 27**

	2.ª Feira, dia 23	3.ª Feira, dia 24	4.ª Feira, dia 25	5.ª Feira, dia 26	6.ª Feira, dia 27
SOPA	Espinafres	Feijão-verde	Creme de ervilhas com coentros e ovo ralado	Beldroegas	Farrapos de couve
2.º PRATO	Bifanas de porco, estufadas com esparguete	Abrótea no forno com puré e legumes gratinados	Frango assado no forno c/batatas fritas	Massinha de peixe (tintureira, filetes de perca e lombos de pescada)	Arroz à valenciana
VEGETARIANO	Empadão de legumes e lentilhas	Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz branco	Legumes salteados com broa, batata gratinada com salsa	Mistura de legumes chineses, ervilha e puré	Arroz malandrinho com feijão branco, tomate
SALADA	Alface, cenoura ralada e couve roxa	Alface, cenoura e rúcula	Alface frisada, alface roxa e rúcula	Tricolor	Couve roxa, couve branca e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: As ementas apresentadas estão sujeitas a alterações, face à disponibilidade dos respetivos géneros alimentícios.