

Ementa mensal - março de 2025	
1.ª Semana - 03 a 07	
Segunda-feira 03/03/2025	
PONTE	
Terça-feira 04/03/2025	
FERIADO	
Quarta-feira 05/03/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Creme de legumes
Prato principal	Guisado de carne com batata e legumes
Sobremesa	Melancia/maçã
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Quinta-feira 06/03/2025	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Sopa de espinafre
Prato principal	Filetes de pescada com arroz de feijão, cenoura e repolho
Sobremesa	Bolo de laranja
Lanche	<i>Croissant</i> com fiambre e sumo
Sexta-feira 07/03/2025	
Pequeno almoço	Torrada e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Esparguete com carne
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e bolacha

Ementa mensal - Março de 2025	
2.ª Semana - 10 a 14	
Segunda-feira 10/03/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Filetes de peito de frango na chapa com arroz de açafrão e ervilhas
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Terça-feira 11/03/2025	
Pequeno almoço	Panqueca e chá/leite
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Massada de atum com legumes
Sobremesa	Sobremesa de fruta
Lanche	Papa de maizena
Quarta-feira 12/03/2025	
Pequeno almoço	Ovos mexidos com pão e chá/leite
Sopa	Creme de cogumelos
Prato principal	Guisado de carne com batata e cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Bolacha de água e sal chá/leite
Quinta-feira 13/03/2025	
Pequeno almoço	Nestum
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Peixe frito com arroz de feijão
Sobremesa	Melancia
Lanche	Torrada e chá/leite
Sexta-feira 14/03/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Peito de frango no forno com batata e legumes
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Bolo e chá/leite

Ementa mensal - Março de 2025	
3.^a Semana - 17 a 21	
Segunda-feira 17/03/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Almôndegas ao molho de tomate e massa taguiatele
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Bolachinhas com sumo
Terça-feira 18/03/2025	
Pequeno almoço	Sandes de queijo/fiambre e chá/leite
Sopa	Puré de legumes
Prato principal	Empadão de batata e atum
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Merendinha de queijo e fiambre e chá/leite
Quarta-feira 19/03/2025	
Pequeno almoço	Pão com manteiga e chá/leite
Sopa	Sopa primavera
Prato principal	Iscas com arroz e batata corada
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa de milho
Quinta-feira 20/03/2025	
Pequeno almoço	Iogurte e bolacha
Sopa	Creme de feijão verde e cenoura
Prato principal	Salada fria de atum, batata e ovos
Sobremesa	Arroz doce
Lanche	Torrada e chá/leite
Sexta-feira 21/03/2025	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Peixe grelhado, feijão, batata doce e molho frio
Sobremesa	Banana
Lanche	<i>Croissant</i> com queijo e sumo

Ementa mensal - Março de 2025	
4.ª Semana - 24 a 28	
Segunda-feira 24/03/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas
Prato principal	Filete de pescada ao molho cremoso e arroz de cenoura
Sobremesa	Bolo com creme de limão
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Terça-feira 25/03/2025	
Pequeno almoço	Cerelac
Sopa	Creme de vegetais
Prato principal	Frango grelhado com arroz de cenoura
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	<i>Waffle</i> com marmelada e chá/leite
Quarta-feira 26/03/2025	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura e alho francês
Prato principal	Peixe no forno com batata e legumes
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Nestum
Quinta-feira 27/03/2025	
Pequeno almoço	Papa de milho
Sopa	Sopa camponesa
Prato principal	Quiche de frango
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Sumo e bolo
Sexta-feira 28/03/2025	
Pequeno almoço	Pão com manteiga e chá/leite
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Frango panado com batata frita e legumes
Sobremesa	Fruta
Lanche	logurte e bolacha