

Segunda-feira [2 de março]	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pataniscas com arroz de feijão-vermelho e couve-coração ^{1,3,4,7,12}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e couve-coração cozida ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [3 de março]	Sopa	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	Prato	Carne de porco estufada com batata e feijão-verde cozidos
	Alternativa	Carne de vaca estufada com batata e feijão-verde cozidos
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [4 de março]	Sopa	Sopa de grão-de-bico com penca
	Prato	Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada mista ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [5 de março]	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Peru estufado com massa cotovelos e couve lombarda cozidas
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa cotovelos e couve lombarda cozidas
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [6 de março]	Sopa	Sopa de espinafres e cenoura
	Prato	Pescada estufada com batata e brócolos cozidos ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira [9 de março]	Sopa	Creme de legumes com feijão-branco
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12}
	Dieta	Almôndegas estufadas ao natural com esparguete cozido, e legumes salteados ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [10 de março]	Sopa	Sopa de alho-francês
	Prato	Omelete no forno com azeitonas e pimento, arroz branco e salada mista ³
	Dieta	Omelete no forno simples com arroz branco, e salada mista ³
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [11 de março]	Sopa	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	Prato	Lombinho de pescada assado com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada estufado ao natural com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [12 de março]	Sopa	Sopa de penca com feijão-vermelho
	Prato	Coxa de frango assada com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Coxa de frango estufada ao natural com massa meada cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [13 de março]	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Salmão assado com arroz de feijão-vermelho, e feijão-verde cozido ⁴
	Dieta	Salmão estufado ao natural com arroz branco, e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira [16 de março]	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico, ovo, batata e feijão-verde cozidos ^{3,4}
	Dieta	Paloco cozido com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [17 de março]	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Peru assado com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa lacinhos cozida, e juliana de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [18 de março]	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Figurinhas do mar no forno com arroz de ervilhas, e salada mista ^{1,3,4,7}
	Dieta	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [19 de março]	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa à Labrador ^{1,3}
	Alternativa	Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [20 de março]	Sopa	Sopa de lentilhas
	Prato	Abrótea estufada com molho de tomate, batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Segunda-feira [23 de março]	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Lombinho de pescada assado com arroz de tomate, e salada mista ⁴
	Dieta	Lombinho de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada mista ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-feira [24 de março]	Sopa	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	Prato	Massa cotovelos de frango, e couve-lombarda cozida ^{1,3}
	Dieta	Frango cozido com massa cotovelos e couve-lombarda cozidas ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-feira [25 de março]	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) ^{3,4}
	Dieta	Atum ao natural com batata e cenoura cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-feira [26 de março]	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Rojões com arroz branco, e salada mista
	Alternativa	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista
	Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-feira [27 de março]	Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com molho de cebolada, e batata e couve-coração cozidas ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.

