



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



01 JANEIRO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **FERIADO**

SOBREMESA

BEBIDA

02 JANEIRO

TERÇA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

03 JANEIRO

QUARTA-FEIRA

SOPA

CREME DE ALHO FRANCÊS

PRATO

SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

04 JANEIRO

QUINTA-FEIRA

SOPA

CALDO VERDE

PRATO

BIFES DE PORCO ESTUFADOS EM MOLHO DE TOMATE + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

05 JANEIRO

SEXTA-FEIRA

SOPA

JULIANA DE LEGUMES

PRATO

BACALHAU À GOMES DE SÁ (BACALHAU, BATATA, CEBOLA, SALSAS, AZEITONAS E OVO) + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 08 JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE CENOURA |
| PRATO | FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSA) + ARROZ DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 09 JANEIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | FEIJÃO COM HORTALIÇAS |
| PRATO | STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 10 JANEIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ERVILHAS |
| PRATO | FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 11 JANEIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | ABÓBORA COM ESPINAFRES |
| PRATO | ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 12 JANEIRO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | SOPA BONITA COM OVO |
| PRATO | ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 15 JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CENOURA COM NABIÇAS |
| PRATO | HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 16 JANEIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE FEIJÃO BRANCO |
| PRATO | ARROZ DE ATUM (ARROZ, ATUM, TOMATE, PIMENTOS, MILHO, ...) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 17 JANEIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | COUVE-FLOR COM CENOURA RIPADA |
| PRATO | CARNE DE PORCO À JARDINEIRA (BATATAS, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, MOLHO DE TOMATE) + SALADA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 18 JANEIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES |
| PRATO | BACALHAU À BRÁS (BACALHAU, BATATA, OVO, CENOURA RIPADA, AZEITONAS, SALSA) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 19 JANEIRO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE BRÓCOLOS |
| PRATO | ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, LEGUMES, ...) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 22 JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | FEIJÃO COM NABIÇAS |
| PRATO | FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 23 JANEIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES) |
| PRATO | CARNE MOÍDA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 24 JANEIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | JULIANA DE LEGUMES |
| PRATO | ATUM COM SALADA RUSSA E LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 25 JANEIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ALFACE |
| PRATO | FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS (COM MOLHO DE TOMATE) + MASSA DE LEGUMES + SALADA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 26 JANEIRO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | ABÓBORA COM FAVA |
| PRATO | FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 29 JANEIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE COUVE-FLOR |
| PRATO | CARNE ESTUFADA COM CENOURA + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 30 JANEIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | ABÓBORA COM ERVILHAS |
| PRATO | FILETES/DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO + SALADA RUSSA (MACEDÓNIA) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 31 JANEIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE TOMATE |
| PRATO | ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 01 FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | JULIANA DE LEGUMES |
| PRATO | CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO) |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 02 FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA |
| PRATO | PERNAS DE FRANGO ASSADO COM PIMENTOS + BATATA ASSADA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 05 FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE CENOURA E LENTILHAS |
| PRATO | MASSA COM ATUM + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 06 FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE FEIJÃO BRANCO |
| PRATO | BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 07 FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | CALDO VERDE |
| PRATO | BIFES DE PORCO ESTUFADOS EM MOLHO DE TOMATE + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 08 FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ALHO FRANCÊS |
| PRATO | FILETES/DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO + ARROZ PIMENTOS + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 09 FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | GRÃO COM HORTALIÇAS |
| PRATO | SALADA DE FRANGO + MASSA E MILHO |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



12 FEVEREIRO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

13 FEVEREIRO

TERÇA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

14 FEVEREIRO

QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

15 FEVEREIRO

QUINTA-FEIRA

SOPA

ABÓBORA COM ESPINAFRES

PRATO

ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

16 FEVEREIRO

SEXTA-FEIRA

SOPA

SOPA BONITA COM OVO

PRATO

ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|---|
| 19 FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE CENOURA |
| PRATO | FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSA) + ARROZ DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 20 FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | FEIJÃO COM HORTALIÇAS |
| PRATO | STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 21 FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ERVILHAS |
| PRATO | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO + BATATAS COZIDAS/ASSADAS + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 22 FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | CENOURA COM NABIÇAS |
| PRATO | CARNE MOÍDA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 23 FEVEREIRO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES |
| PRATO | BACALHAU À BRÁS (BACALHAU, BATATA, OVO, CENOURA RIPADA, AZEITONAS, SALSA) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 26 FEVEREIRO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | FEIJÃO COM NABIÇAS |
| PRATO | ATUM COM ARROZ E PIMENTOS |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 27 FEVEREIRO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | ABÓBORA COM FAVA |
| PRATO | STROGONOFF DE PORCO COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 28 FEVEREIRO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | SOPA DE LEGUMES |
| PRATO | FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 29 FEVEREIRO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ALFACE |
| PRATO | FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS (COM MOLHO DE TOMATE) + MASSA DE LEGUMES + SALADA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 01 MARÇO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE BRÓCOLOS |
| PRATO | ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, LEGUMES, ...) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|---|
| 04 MARÇO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | JULIANA DE LEGUMES |
| PRATO | CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA E MILHO) |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 05 MARÇO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE TOMATE |
| PRATO | ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 06 MARÇO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | ABÓBORA COM ERVILHAS |
| PRATO | FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO + SALADA RUSSA (MACEDÓNIA) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 07 MARÇO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE COUVE-FLOR |
| PRATO | CARNE ESTUFADA COM CENOURA + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 08 MARÇO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA |
| PRATO | PERNAS DE FRANGO ASSADO COM PIMENTOS |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 11 MARÇO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE CENOURA E LENTILHAS |
| PRATO | SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 12 MARÇO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | CALDO VERDE |
| PRATO | BIFES DE PORCO ESTUFADOS EM MOLHO DE TOMATE + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 13 MARÇO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | JULIANA DE LEGUMES |
| PRATO | BACALHAU À GOMES DE SÁ (BACALHAU, BATATA, CEBOLA, SALSAS, AZEITONAS E OVO) + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 14 MARÇO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ALHO FRANCÊS |
| PRATO | FRANGO ASSADO EM LEGUMES + ARROZ DE TOMATE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 15 MARÇO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | GRÃO COM HORTALIÇAS |
| PRATO | BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA ano letivo 2023/2024 – 2º PERÍODO



| | |
|-------------------|--|
| 18 MARÇO | SEGUNDA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE CENOURA |
| PRATO | FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSAS) + ARROZ DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 19 MARÇO | TERÇA-FEIRA |
| SOPA | FEIJÃO COM HORTALIÇAS |
| PRATO | STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 20 MARÇO | QUARTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ERVILHAS |
| PRATO | MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO + BATATAS COZIDAS/ASSADAS + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 21 MARÇO | QUINTA-FEIRA |
| SOPA | ABÓBORA COM ESPINAFRES |
| PRATO | ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |
| 22 MARÇO | SEXTA-FEIRA |
| SOPA | CREME DE ALFACE |
| PRATO | ATUM + MASSA DE LEGUMES + SALADA |
| PRATO VEGETARIANO | |
| SOBREMESA | GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA |
| BEBIDA | ÁGUA |

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.