

# ementa Março de 2023



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
27 a 3	Sopa	Feijão	Legumes	Cenoura	Espinafres	Caldo Verde
	Peixe		Peixe assado no forno com batata		Empadão de Atum c/ puré de batata	
	Carne	Costeletas de cebolada c/ batata cozida		Feijoada à Portuguesa		Carne de Porco à Portuguesa
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada e Cenoura Ralada
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época
6 a 10	Sopa	Feijão Verde	Juliana	Grão com Nabixa	Canja	legumes
	Peixe		Bacalhau à Brás		Filetes de Pescada com arroz de ervilhas	
	Carne	Macarrão com carne gratinado no forno		Carne de porco guisada c/ Massa Tricolor		Carne de porco Alentejana
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada de Alface e Milho	Salada de Alface e Cenoura	Salada Mista	Salada mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época
13 a 17	Sopa	Peixe	Canja	Creme de Cenoura	legumes	Espinafres
	Peixe		Salada Russa			
	Carne	Almôndegas com puré de batata		Frango assado com batata frita	Arroz de peixe	Carne guisada com massa
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista e Milho	Salada Mista	Salada mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta
20 a 24	Sopa	Legumes	Juliana	Espinafres	Canja	Vegetais
	Peixe		Pescada Frita c/ macedónia		Bacalhau com Natas	
	Carne	Lasanha		Arroz de frango no forno		Bifes c/ batata frita
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta
27 a 31	Sopa	Creme de cenoura	Legumes	Peixe	Feijão	Espinafres
	Peixe		Salada de bacalhau com grão		Pastéis com arroz de cenoura	
	Carne	Chili com arroz branco		Carne de porco à portuguesa		Frango assado com batata frita
	Sal & Veg	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Doce

