

EMENTA MÊS DE MARÇO

Dias da Semana		Sopa	Carne	Peixe	Vegetariano
1	Domingo				
2	Segunda-feira	Espinafres	Strogonoff de frango c/ arroz branco	Pastéis de bacalhau c/ arroz de feijão	Empadão de legumes
3	Terça-feira	Cenoura c/ alho francês	Teclado grelhado c/ batata frita	Caril marinho c/ arroz basmati	Curgetes recheadas
4	Quarta-feira	Caldo verde	Carne de porco à portuguesa	Massa de atum gratinada c/ salada	Ervilhas c/ ovos à algarvia
5	Quinta-feira	Nabiça	Arroz de galinha no forno	Massinha de tamboril	Caril de legumes c/ arroz basmati
6	Sexta-feira	Crema de legumes	Perna de peru no forno c/ arroz de passas e amêndoa	Filetes c/ arroz primavera	Brás de legumes
7	Sábado				
8	Domingo				
9	Segunda-feira	Juliana de legumes	Frango de fricassé c/ arroz branco	Bacalhau espiritual c/ salada	Pataniscas de legumes c/ arroz e salada
10	Terça-feira	Grão c/ abóbora	Escalopes de porco c/ cogumelos e vinho do Porto c/ batata frita	Papinhas de camarão	Lasanha de espinafres e ricota
11	Quarta-feira	Agrião	Arroz à Valenciana	Favas c/ peixe frito e salada	Quiche de legumes
12	Quinta-feira	Feijão c/ nabiça	Cozido de grão	Gratinado de salmão c/ massa espiral	Cozido de grão vegetariano
13	Sexta-feira	Crema de legumes c/ ervilhas	Lombinhos de porco c/ ameixas	Salada russa	Hambúrguer de quinoa e cenoura
14	Sábado				
15	Domingo				
16	Segunda-feira	Canja de galinha	Jardineira de vitela	Caldeirada de bacalhau	Esparguete c/ legumes salteados
17	Terça-feira	Feijão c/ couve	Grelhada mista c/ batata frita	Lasanha de atum	Lasanha de vegetais c/ tofu
18	Quarta-feira	Crema de ervilhas	Arroz de pato c/ laranja e salada	Feijoada de choco	Feijoada de cogumelos e couves
19	Quinta-feira	Espinafres	Isclas de cebolada c/ batata cozida	Pescada no forno c/ pimentos	Cozido vegetariano
20	Sexta-feira	Puré de cenoura c/ cuscus	Galinha cerejada c/ arroz árabe	Massada de peixe	Brás de cogumelos e espinafres
21	Sábado				
22	Domingo				
23	Segunda-feira	Nabiça	Esparguete à bolonhesa	Bacalhau c/ natas	Bolonhesa de lentilhas
24	Terça-feira	Camponesa	Naco de porco no forno c/ puré de batata	Esparguete c/ amêijoas	Quiche de legumes
25	Quarta-feira	Agrião	Pimentos recheados c/ arroz	Peixe frito c/ papas de berbigão	Caril de grão e abóbora
26	Quinta-feira	Feijão branco	Bitoque de porco	Cavalinhas cozidas c/ orégãos	Beringelas recheadas
27	Sexta-feira	Juliana de legumes	Tirinhas de frango no forno c/ batata gratinada	Saladinha de atum c/ grão	Pimentos recheados c/ arroz e legumes
28	Sábado				
29	Domingo				
30	Segunda-feira	Cenoura c/ alho francês	Lasanha de carne c/ salada verde	Calamares c/ arroz de tomate	Brás de alho francês
31	Terça-feira	Espinafres	Feijão c/ arroz e entaladinho	Guisado de choco	Pizza de tomate e cogumelos

★ SOLICITA-SE QUE AS REFEIÇÕES SEJAM RESERVADAS ATÉ ÀS 9H30 DO PRÓPRIO DIA ★