

<b>Segunda-feira</b> [30 de março]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, e salada mista <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [31 de março]	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Peru estufado com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [1 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Salada-russa (batata, atum, ovo, cenoura e ervilha) <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com batata e cenoura cozidas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [2 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Costeleta estufada com arroz de cenoura, e legumes salteados
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura, e legumes salteados
	<b>Dieta</b>	Costeleta estufada ao natural com arroz branco, e legumes salteados
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [3 de abril]	<b>SEXTA-FEIRA SANTA</b>	

**Nota:**

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

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.



<b>Segunda-feira</b> [6 de abril]	<b>SEGUNDA-FEIRA DE PÁSCOA</b>	
<b>Terça-feira</b> [7 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Salmão assado no forno com arroz à Grega (ervilha, cenoura, pimento e uvas passas), e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão cozido com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [8 de abril]	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [9 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho
	<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [10 de abril]	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana, com arroz branco
	<b>Alternativa</b>	Frango estufado com feijão-vermelho, arroz branco e cenoura cozida
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com arroz branco, e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

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

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.



<b>Segunda-feira</b> [13 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Hambúrguer grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [14 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Bacalhau com batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [15 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas, massa riscada cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com massa riscada cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [16 de abril]	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [17 de abril]	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
	<b>Prato</b>	<i>Stroganoff</i> de peru com arroz de ervilhas, e salada mista
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

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

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.



<b>Segunda-feira</b> [20 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz alegre (cenoura, ervilha e milho), e salada mista <sup>1,2,3,4,7,14</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [21 de abril]	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Fêvera estufada com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Bife de frango estufado com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Fêvera estufada ao natural com massa cotovelos cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
<b>Quarta-feira</b> [22 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de penca com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Pescada assada com arroz de tomate, e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada estufada ao natural com arroz branco, e brócolos cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [23 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-flor
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne de vaca
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com batata e cenoura cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [24 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com esparguete cozido, e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

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

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.



<b>Segunda-feira</b> [27 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Carne de porco estufada com batata e brócolos cozidos
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com batata e brócolos cozidos
	<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada ao natural com batata e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b> [28 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Pataniscas com massa cotovelos de feijão-vermelho e couve-coração <sup>1,3,4,7,12</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-coração cozidas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b> [29 de abril]	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico com penca
	<b>Prato</b>	Peru estufado com batata assada, e couve lombarda cozida
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com batata e couve lombarda cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b> [30 de abril]	<b>Sopa</b>	Creme de alho-francês
	<b>Prato</b>	Abrótea assada com arroz de cenoura, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b> [1 de maio]	<b>FERIADO</b>	

**Nota:**

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

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.

