



## Ementa Refeitório

Almoço Prato Geral

06/03/2025 - quinta-feira

---

Sopa: Sopa de legumes

Prato: Strogonoff de frango com arroz branco, salada de alface e tomate

Sobremesa: Laranja/Maçã

---

07/03/2025 - sexta-feira

---

Sopa: Caldo verde

Prato: Esparguete com atum, salada de alface/cenoura ralada

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

10/03/2025 - segunda-feira

---

Sopa: Sopa de couve

Prato: Arroz tostado no forno, salada de alface/tomate

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

11/03/2025 - terça-feira

---

Sopa: Creme de espinafres

Prato: Hamburguer no forno com massa cotovelo, salada de alface/tomate

Sobremesa: Pêra/Laranja

---

12/03/2025 - quarta-feira

---

Sopa: Canja

Prato: Calamares no forno com arroz de tomate, salada mista

Sobremesa: Iogurte/Maçã

---



## Ementa Refeitório

Almoço Prato Geral

13/03/2025 - quinta-feira

---

Sopa: Sopa de feijão com nabiça

---

Prato: Carne de porco estufada com cenoura, puré de batata, salada de alface/tomate

---

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

---

14/03/2025 - sexta-feira

---

Sopa: Creme de alho francês

---

Prato: Filete de pescada no forno com arroz de espinafres, salada mista

---

Sobremesa: Laranja/Maçã

---

---

17/03/2025 - segunda-feira

---

Sopa: Creme de cenoura

---

Prato: Bife de peru grelhado com arroz alegre, salada de alface/tomate

---

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

---

18/03/2025 - terça-feira

---

Sopa: Sopa de grão

---

Prato: Salmão no forno com batata cozida e brócolos

---

Sobremesa: Pêra/Laranja

---

---

19/03/2025 - quarta-feira

---

Sopa: Sopa juliana

---

Prato: Massa gratinada com salada mista

---

Sobremesa: Gelatina/Pêra

---

---



## Ementa Refeitório

Almoço Prato Geral

20/03/2025 - quinta-feira

---

Sopa: Caldo verde

Prato: Almôndegas em tomate com esparguete, salada de alface

Sobremesa: Laranja/Maçã

---

21/03/2025 - sexta-feira

---

Sopa: Sopa de legumes

Prato: Bacalhau dourado, salada mista

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

24/03/2025 - segunda-feira

---

Sopa: Creme de courgete com cenoura

Prato: Bifinhos com cogumelos/natas, arroz branco, salada mista

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

25/03/2025 - terça-feira

---

Sopa: Sopa de feijão com couve

Prato: Lasanha de atum, salada de alface/tomate

Sobremesa: Gelatina/Maçã

---

26/03/2025 - quarta-feira

---

Sopa: Creme de espinafres

Prato: Perú com batata estufada e ervilhas, salada de alface/tomate

Sobremesa: Pêra/Laranja

---



## Ementa Refeitório

Almoço Prato Geral

27/03/2025 - quinta-feira

---

Sopa: Creme de espinafres

---

Prato: Massa bolonhesa, salada de alface

---

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

---

28/03/2025 - sexta-feira

---

Sopa: Sopa de feijão verde

---

Prato: Douradinhos no forno com arroz branco, salada de agrião/alface/tomate

---

Sobremesa: Pêssego em calda/Maçã

---

---

31/03/2025 - segunda-feira

---

Sopa: Sopa de hortalíça

---

Prato: lombo assado com arroz, salada de alface/tomate

---

Sobremesa: Maçã/Pêra

---

---

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.