


























Semana 06 a 10 de janeiro de 2025	
<b>Segunda 06 janeiro</b>	 Creme abóbora  Bolonhesa de atum c/ esparguete <sup>1,3,4</sup>  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete <sup>1</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 07 janeiro</b>	 Sopa espinafres  Chili c/ feijão-encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup>  Salada de alface, tomate e pimento  Fruta da época 
<b>Quarta 08 janeiro</b>	 Sopa juliana  Massinha de peixe <sup>1,3,4</sup>  Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Quinta 09 janeiro</b>	 Feijão c/ couve  Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas  <i>Stroganoff</i> de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas <sup>1,7</sup>  Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Sexta 10 janeiro</b>	 Sopa de alho-francês  Saladinha de paloco c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura <sup>3,4</sup>  Saladinha de grão c/ legumes e nozes <sup>8</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

**Elaborado e validado pelas nutricionistas:**  
 Ana Patrícia Filipe (ON 0838N) e Dália Santos  
 (ON 1345N)

Dezembro 2024

Semana 13 a 17 de janeiro de 2025	
<b>Segunda 13 janeiro</b>	 Sopa de agrião  Hambúrguer grelhado c/ massa fusilli salteada <sup>1,6,12</sup>  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fusilli salteada <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 14 janeiro</b>	 Sopa de lentilhas  Solha no forno c/ arroz de tomate <sup>4</sup>  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Quarta 15 janeiro</b>	 Sopa de couve-lombarda  Perna de peru assada no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup>  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Quinta 16 janeiro</b>	 Canja <sup>1</sup>  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>  Creme de legumes / Tofu de cebolada c/ puré de batata <sup>6,7</sup>  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina
<b>Sexta 17 janeiro</b>	 Sopa de alface  Arroz de aves <sup>3,12</sup>  Bifes de soja de cebolada c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Semana 20 a 24 de janeiro de 2025	
<b>Segunda 20 janeiro</b>	 Sopa de ervilhas e cenoura  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,3,4,7</sup>  Ervilhas estufadas c/ arroz  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 21 janeiro</b>	 Caldo-verde <sup>12</sup>  Pernas de frango no forno c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>  Massa fusilli salteada c/ seitan <sup>1,6</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quarta 22 janeiro</b>	 Creme de favas  Salada russa de perca <sup>3,4</sup>  Salada russa vegetariana  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Quinta 23 janeiro</b>	 Juliana  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz <sup>6,7,12</sup>  Feijoada de legumes de soja c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Sexta 24 janeiro</b>	 Nabiça  Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata <sup>3,4,7</sup>  Empadão de soja <sup>6,7</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época

























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

<b>Semana 27 a 31 de janeiro de 2025</b>	
<b>Segunda 27 janeiro</b>	 Sopa de grelos  Almôndegas estufadas c/ arroz <sup>1,6,12</sup>  Favas guisadas  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 28 janeiro</b>	 Creme de cenoura  Abrótea assada no forno c/ batata assada <sup>4</sup>  Soja estufada c/ arroz <sup>6</sup>  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
<b>Quarta 29 janeiro</b>	 Sopa de feijão-verde  Esparguete à bolonhesa <sup>1,6,12</sup>  Bolonhesa de lentilhas <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Quinta 30 janeiro</b>	 Sopa de grão c/ espinafres  Bacalhau à Brás <sup>3,4</sup>  Tofu à Gomes de Sá <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Pudim <sup>7</sup>
<b>Sexta 31 janeiro</b>	 Sopa de repolho  Rancho c/ galinha e massa macarronete <sup>1,3</sup>  Rancho da horta c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

<b>Semana 03 a 07 de fevereiro de 2025</b>	
<b>Segunda 03 fevereiro</b>	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão <sup>1,3,4,7,14</sup>  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, pepino e pimento  Fruta da época
<b>Terça 04 fevereiro</b>	 Sopa de alface  Frango estufado c/ esparguete <sup>1,2</sup>  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Quarta 05 fevereiro</b>	 Creme de couve-flor  Filete de cavala grelhada c/ batata cozida <sup>4</sup>  Legumes assados no forno c/ seitan e batata <sup>1,6</sup>  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
<b>Quinta 06 fevereiro</b>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Arroz de frango com ervilhas  Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz <sup>1,6</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Sexta 07 fevereiro</b>	 Creme de alho francês  Massinha de peixe (tintureira) com delícias do mar <sup>1,2,3,4,14</sup>  Massinha primavera c/ feijão encarnado, milho e tomate <sup>1</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

















<b>Semana 10 a 14 de fevereiro de 2025</b>	
<b>Segunda 10 fevereiro</b>	 Sopa de lentilhas  Panadinhos de frango no forno c/ massa fusilli salteada <sup>1,3,7</sup>  Bifes de soja estufados c/ massa fusilli salteada <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Terça 11 fevereiro</b>	 Sopa de agrião  Jardineira de pota <sup>14</sup>  Jardineira vegetariana <sup>6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Quarta 12 fevereiro</b>	 Crema de brócolos  Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz <sup>7</sup>  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Maça assada
<b>Quinta 13 fevereiro</b>	 Sopa de couve-lombarda  Filete de carapau grelhado c/ puré misto (batata e cenoura) <sup>3,4,7</sup>  Empadão de legumes e ervilhas <sup>7</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Sexta 14 fevereiro</b>	 Sopa de espinafres  Feijoada de legumes e soja c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

**Elaborado e validado pelas nutricionistas:**  
 Ana Patrícia Filipe (ON 0838N) e Dália Santos  
 (ON 1345N)

Dezembro 2024










<b>Semana 17 a 21 de fevereiro de 2025</b>	
<b>Segunda 17 fevereiro</b>	 Sopa de feijão-verde  Massinha de atum gratinada <sup>1,3,4,7</sup>  Massinha salteada c/ seitan <sup>1,6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Terça 18 fevereiro</b>	 Sopa de grelos  Perna de porco estufada c/ arroz de cenoura  Arroz de lentilhas e espinafres  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Quarta 19 fevereiro</b>	 Sopa de repolho  Solha assada no forno c/ batata assada <sup>4</sup>  Salada russa vegetariana  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozido  Fruta da época
<b>Quinta 20 fevereiro</b>	 Sopa de feijão c/ couve  Peru estufado c/ arroz de coentros  Salsichas de vegetais estufadas c/ arroz de coentros <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 21 fevereiro</b>	 Canja <sup>1,6</sup>  Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>  Creme de legumes / Tofu à Gomes de Sá <sup>6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

<b>Semana 24 a 28 de fevereiro de 2025</b>	
<b>Segunda 24 fevereiro</b>	 Couve-lombarda  Hambúrguer grelhado c/ arroz de feijão <sup>1,6,12</sup>  Hambúrguer de vegetais c/ arroz de feijão <sup>1,6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Terça 25 fevereiro</b>	 Sopa de ervilhas e cenoura  Pernas de frango de tomatada c/ massa macarronete <sup>1,3</sup>  Tofu de tomatada c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
<b>Quarta 26 fevereiro</b>	 Creme de abóbora  Filete de dourada no forno c/ batata assada <sup>4</sup>  Guisado de grão c/ legumes  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quinta 27 fevereiro</b>	 Sopa de nabiça  Bife de peru grelhado c/ esparguete <sup>1,3</sup>  Arroz de lentilhas e espinafres  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 28 fevereiro</b>	 Sopa de alface  Arroz de peixe <sup>4</sup>  Ervilhas estufadas c/ massa <sup>1</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.




























Semana 03 a 07 de março de 2025	
<b>Segunda 03 março</b>	-----
<b>Terça 04 março</b>	-----
<b>Quarta 05 março</b>	-----
<b>Quinta 06 março</b>	 Sopa de feijão-verde  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,7</sup>  Bifes de soja estufados c/ arroz de ervilhas <sup>6</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Sexta 07 março</b>	 Sopa de repolho  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz <sup>6</sup>  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

**Elaborado e validado pelas nutricionistas:**  
 Ana Patrícia Filipe (ON 0838N) e Dália Santos  
 (ON 1345N)

Dezembro 2024

<b>Semana 10 a 14 de março de 2025</b>	
<b>Segunda 10 março</b>	 Alface  Almôndegas estufadas c/ massa macarronete <sup>1,6,12</sup>  Massa macarronete salteada c/ tofu <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Terça 11 março</b>	 Caldo verde <sup>6,7,12</sup>  Saladinha de paloco c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura <sup>3,4</sup>  Saladinha de grão c/ legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Quarta 12 março</b>	 Sopa de feijão c/ couve  Arroz de peru dourado no forno <sup>3,12</sup>  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
<b>Quinta 13 março</b>	 Canja <sup>1</sup>  Peixe espada (posta) no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>  Creme de legumes / Empadão de legumes e soja <sup>6,7</sup>  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Pudim <sup>3,7</sup>
<b>Sexta 14 março</b>	 Sopa de nabiça  Esparguete à bolonhesa <sup>1,4,12</sup>  Bolonhesa de lentilhas <sup>1</sup>  Salada de alface, tomate e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.








Semana 17 a 21 de março de 2025	
<b>Segunda 17 março</b>	 Sopa de agrião  Massinha de atum gratinada <sup>1,3,4,7</sup>  Massa salteada c/ seitan <sup>1</sup>  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
<b>Terça 18 março</b>	 Sopa de lentilhas  Perna de porco assada no forno c/ puré de batata <sup>7</sup>  Favas guisadas  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Maça assada
<b>Quarta 19 março</b>	 Creme de brócolos  Salada russa de cavala <sup>4</sup>  Arroz de lentilhas e espinafres  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Quinta 20 março</b>	 Sopa de grelos  Cordon bleu no forno com arroz alegre <sup>1,3,6,7,12</sup>  Jardineira vegetariana <sup>6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 21 março</b>	 Sopa de espinafres  Rancho da horta c/ massa macarronete <sup>1,3,6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época



Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado e validado pelas nutricionistas:  
 Ana Patrícia Filipe (ON 0838N) e Dália Santos  
 (ON 1345N)

Dezembro 2024

Semana 24 a 28 de março de 2025	
<b>Segunda 24 março</b>	 Sopa de repolho  Panados de frango no forno c/ massa fusilli salteada <sup>1,3</sup>  Massa fusilli salteada c/ tofu <sup>1,6</sup>  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Terça 25 março</b>	 Creme de couve-flor  Filete de pescada c/ molho de limão e puré de batata <sup>4,7</sup>  Empadão de lentilhas <sup>7</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Quarta 26 março</b>	 Sopa de grão c/ espinafres  Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz de cenoura <sup>7</sup>  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz de cenoura <sup>1,7</sup>  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
<b>Quinta 27 março</b>	 Sopa de nabiça  Saladinha russa de pescada <sup>3,4</sup>  Saladinha russa vegetariana  Salada de alface, tomate e pimento  Fruta da época
<b>Sexta 28 março</b>	 Creme de cenoura  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz <sup>6,7,12</sup>  Feijoada de soja e vegetais c/ arroz <sup>6</sup>  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

<b>Semana 31 de março a 04 de abril de 2025</b>	
<b>Segunda 31 março</b>	 Sopa de alho-francês  Calamares c/ arroz de feijão <sup>1,3,7,14</sup>  Arroz de feijão e ervilhas  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
<b>Terça 01 abril</b>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Bifinhos de frango estufados c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>  Soja estufada c/ massa fusilli <sup>1,6</sup>  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<b>Quarta 02 abril</b>	 Feijão-verde  Maruca assada c/ arroz de tomate <sup>4</sup>  Salada russa vegetariana  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<b>Quinta 03 abril</b>	 Creme de abóbora  Cubinhos de vitela estufada c/ massa macarronete <sup>1,3</sup>  Tofu de tomatada c/ massa macarronete <sup>1,6</sup>  Macedónia de legumes  Fruta da época
<b>Sexta 04 abril</b>	 Juliana  Medalhões de pescada com molho de tomate e batata assada <sup>4</sup>  Guisado de grão c/ legumes  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 rijas, <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. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.