

	Segunda-Feira (02/03/26)	Kcal	Terça-Feira (03/03/26)	Kcal	Quarta-Feira (04/03/26)	Kcal	Quinta-Feira (05/03/26)	Kcal	Sexta-Feira (06/03/26)	Kcal
SOPA	Primavera	76	Creme de cenoura com couve-flor picada	83	Grãos	89	Creme de alho francês com cenoura e curgete	92	Espinafres e grão-de-bico	114
PRATO 1	Rolo de carne com massa penne (1,12)	345	Salada de atum com feijão-frade, batata cozida, cenoura feijão verde e ovo cozido (3,4)	497	Feijoada à transmontana (carne de porco, couve lombarda e cenoura e feijão) (12) com arroz	530	Filete de pescada no forno com ervas de provence (4), batata, cenoura e feijão verde cozidos	253	Bifinhos de frango estufados com cogumelos e esparguete (1)	280
PRATO 2	Stragonoff de seitan com cogumelos e massa penne (1,12)	368	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde	372	Feijoada vegetariana (feijão, couve lombarda e cenoura) (12) com arroz	434	Seitan à portuguesa (1,6) com batata e cenoura	343	Bolonhesa de soja (1,6)	408
HORTICOLAS	Alface, cenoura e couve-roxa	30	Alface, tomate e pepino	17	Tomate, cenoura e pepino	19	Couve roxa, milho e cenoura	58	Alface, cenoura e tomate	21
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Pera assada	44/33
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo (7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (09/03/26)	Kcal	Terça-Feira (10/03/26)	Kcal	Quarta-Feira (11/03/26)	Kcal	Quinta-Feira (12/03/26)	Kcal	Sexta-Feira (13/03/26)	Kcal
SOPA	Alho francês com cenoura ripada	100	Repolho e feijão branco	126	Creme de couve-flor	86	Abóbora e Espinafres	76	Creme de curgete e abóbora com brócolos	103
PRATO 1	Pastéis de Bacalhau (1,4) com arroz de tomate	480	Peru estufado com massa macarronete (1)	321	Omelete com arroz de ervilhas (3)	313	Jardineira de porco (carne de porco, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	358	Massa fusilli com cavala (1,4) e legumes saltados (couve, cenoura e cogumelos)	383
PRATO 2	Rissóis de tofu (1,6) com arroz de tomate	256	Salteado de feijão encarnado com cenoura, couve lombarda e massa macarronete (1)	373	Empadão de soja, ervilhas e legumes (com arroz) (6)	350	Jardineira vegetariana (batata, seitan, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (1,6)	301	Estufado de feijão catarino com ervilhas, legumes saltados (couve, cenoura e cogumelos) e massa fusilli (1)	399
HORTICOLAS	Beterraba, pepino e cenoura	34	Alface, couve-roxa e milho	59	Alface, pepino e cenoura	21	Alface, cenoura e beterraba	35	Tomate, pepino e milho	19
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Pudim (7)	44/84	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 maçã	240	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (16/03/26)	Kcal	Terça-Feira (17/03/26)	Kcal	Quarta-Feira (18/03/26)	Kcal	Quinta-Feira (19/03/26)	Kcal	Sexta-Feira (20/03/26)	Kcal
SOPA	Creme de cenoura com ervilhas	88	Lavrador (feijão, cenoura e lombarda)	64	Caldo Verde	72	Couve portuguesa	83	Creme de chuchu	80
PRATO 1	Almôndegas mistas com esparguete (1,12)	327	Pescada cozida com batata, ovo, milho, cenoura, curgete e brócolos (3,4)	302	Arroz à Valenciana (arroz de açafraão com carne de porco e frango aos cubos, pimento, cenoura e ervilhas) (12)	403	Bolonhesa de atum (1,4)	282	Hambúrguer misto (vaca e porco) no pão (1,6,12) com alface e batata frita (6,7)	346
PRATO 2	Almôndegas vegetarianas com esparguete (1,6)	365	Feijão frade com batata, milho, cenoura, curgete e brócolos	426	Arroz à Valenciana vegetariano (arroz de açafraão com soja aos cubos , ervilhas, cogumelos, alho francês, cenoura e milho) (6)	449	Lasanha de grão e legumes (1)	448	Hambúrguer de quinoa e vegetais no pão (1,6,7) com alface e batata frita (6,7)	341
HORTICOLAS	Beterraba, cenoura e pepino	35	Alface, tomate e milho	44	Alface, couve roxa e pepino	27	Tomate, cenoura e milho	51	Alface, tomate e pepino	17
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Maçã assada	44/46
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 banana	278	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo (7) e sumo 100% fruta	264
	Segunda-Feira (23/03/26)	Kcal	Terça-Feira (24/03/26)	Kcal	Quarta-Feira (25/03/26)	Kcal	Quinta-Feira (26/03/26)	Kcal	Sexta-Feira (27/03/26)	Kcal
SOPA	Agrão	71	Juliana de Legumes	87	Creme de brócolos com feijão branco	113	Creme de favas	90	Creme de Legumes	85
PRATO 1	Filete de escamudo estufado com massa cotovelinhos (1,4)	310	Pá de porco estufada faliada com arroz de ervilhas e cenoura	403	Salmão no forno (4) com batata, feijão verde e cenoura cozidas	486	Perna de peru assada no forno com laranja e massa penne (1)	322	Ovo mexido (3) com arroz de cenoura	302
PRATO 2	Cogumelos estufados com lentilhas, feijão verde, cenoura, couve-flor e massa cotovelinhos (1)	350	Arroz malandrino de tomate, feijão vermelho, cenoura e espinafres	424	Bife de seitan (1,6) assado no forno com cenoura e curgete estufadas, batata, cenoura e feijão verde cozidos	260	Massada de soja e legumes (tomate, curgete, cenoura e milho) e ervilhas (1,6)	411	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz	393
HORTICOLAS	Repolho, cenoura e beterraba	55	Alface, pepino e cenoura	21	Alface, cenoura e milho	48	Couve roxa, cenoura e milho	58	Alface, tomate e pepino	17
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)/ Arroz doce (7)	44/128	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Fatía de bolo (1,12), iogurte líquido (7) e 1 maçã	272	Pão (1) com manteiga (6,7) e leite simples (7)	298	Bolacha maria (1,6,7), iogurte de aromas (7) e pera	197	Pão (1) com queijo e iogurte líquido (7)	251
	Segunda-Feira (30/03/26)	Kcal	Terça-Feira (31/03/26)	Kcal		Kcal		Kcal		Kcal
SOPA	Legumes com ervilhas	89	Juliana de Legumes	87						
PRATO 1	Esparguete à bolonhesa (1,12)	349	Meia desfeita de palaco (palaco, grão-de-bico, batata cozida e ovo cozido) (3,4)	295						
PRATO 2	Bolonhesa de soja com esparguete (1,6) e legumes (curgete, cenoura e couve lombarda)	389	Grão-de-bico, cenoura, repolho, alho francês e batata cozida	351						
HORTICOLAS	Alface, tomate e milho	46	Beterraba, pepino e cenoura	34						
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	44	Fruta da época (3 variedades)	44						
LANCHE	Pão (1) com queijo e leite simples (7)	266	Bolacha de milho (6,7), iogurte líquido (7) e 1 maçã	240						