

01/03

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Cenoura Posta de pescada no forno com arroz de ervilhas Tofu de tomatada com arroz de ervilhas Massa com miolo de camarão e delícias do mar com alinho Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

04/03 a 08/03

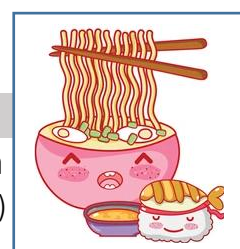
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Folhado de carne de vaca com cogumelos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Sopa de peixe e Creme de couve-flor
	Mediterrânico	Jardineira de pota
	Veggie	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão verde
	CoMtradição	Tortilha de batata, cebola, atum e legumes
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Lentilhas com cubinhos de nabo
	Mediterrânico	Costeletas de cebolada com esparguete
	Veggie	<i>Stroganoff</i> de seitan com esparguete
	CoMtradição	Bolo do caco com bifana
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com arroz branco
	Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
	CoMtradição	Salada de <i>farfalle</i> com salmão, brócolos e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e leite creme	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e massa espiral
	Veggie	Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura
	CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer de aves, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	

11/03 a 15/03

Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Alho francês com grão à Brás
	CoMtradição	Omelete no <i>wrap</i> com delícias do mar
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Terça-Feira	Sopa	Canja de galinha e Sopa de abóbora com ervilhas
	Mediterrânico	Espetadas de peru com massa lacinhos
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura, espinafres e massa lacinhos
	CoMtradição	Salada grega (tomate, pepino, queijo feta, azeitonas e orégãos) com massa lacinhos e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de cenoura e ervilhas
	Veggie	Almôndegas vegetarianas com arroz de cenoura e ervilhas
	CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura, tomate e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Mediterrânico	Pernas de frango estufadas com puré de batata
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Quiche com fiambre, cogumelos e brócolos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve flor
	Mediterrânico	Filetes de dourada no forno com arroz de cenoura
	Veggie	Grão estufado com couve lombarda e arroz de cenoura
	CoMtradição	Rissóis de camarão no forno com arroz de cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época e gelatina	

18/03 a 22/03

Segunda-Feira	Sopa	Primavera
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e fusilli tricolor
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com fusilli tricolor
	CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com frango desfiado, ovo, alface, cenoura, tomate e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época e arroz doce
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrânico	Medalhões de pescada estufados com puré de batata
	Veggie	Estufado de seitan com puré de batata
	CoMtradição	Baguete com douradinhos, alface, tomate e cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Lombo de porco com arroz branco
	Veggie	Empadão de lentilhas com arroz
	CoMtradição	Pão de sementes com fatias de lombo de porco, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Quiche de atum com cogumelos, alho francês e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde
	Mediterrânico	Frango asiático com arroz chau chau (ovo, fiambre e ervilhas)
	Veggie	Noodles com salsicha de soja, legumes salteados e molho de soja
	CoMtradição	Noodles com frango, legumes salteados e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época



Dia Asiático. A pedido dos alunos da Escola EB 2'3 e Secundária Professor João Fernandes Pratas, mensalmente será incluído na ementa um dia com pratos típicos de outros países como forma de integrar as diversas culturas de alunos

25/03

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Espinafres com cenoura Filetes de pescada panados no forno com arroz branco Caril de grão com arroz branco Chamuças de vegetais com arroz branco Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	INTERCALARES
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	INTERCALARES
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	INTERCALARES
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	FERIADO