

EMENTA

MARÇO 2019

	2ª Feira (11/03/2019)	3ª Feira (12/03/2019)	4ª Feira (13/03/2019)	5ª Feira (14/03/2019)	6ª Feira (15/03/2019)
Sopa:	Empadas de Atum	Sopa Transmontana	Crepes Gratinados	Creme de Pimentos	Creme de Brócolos
Peixe:		Polvo à Lagareiro		Medalhões de Peixe à Florentina	
Peixe (Dieta)		Polvo à Lagareiro c/ Azeite Cru		Peixe Escalfado c/ legumes	
Carne:	Bife à Portuguesa		Coq-au-vin		Pizza de charcutaria
Carne (Dieta)	Bife à Portuguesa Grelhado c/ Batata Assada e Salada		Blanquete de Frango		Salada de Cous Cous e outros Hortícolas
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (18/03/2019)	3ª Feira (19/03/2019)	4ª Feira (20/03/2019)	5ª Feira (21/03/2019)	6ª Feira (22/03/2019)
Sopa:	Creme de Marisco	Creme de Favas c/ Presunto	Salada Niçoise c/ Atum	Creme de Courgette	Creme Parmantier
Peixe:		Pastéis de Bacalhau		Filete de Peixe c/ Molho de Maracujá	
Peixe (Dieta)		Bacalhau cozido c/ Grão		Filetes de Peixe a Vapor c/ Legumes Assados e Arroz Branco	
Carne:	Cozido à Portuguesa		Bifana no pão c/ Batata Frita		Espetada de Perú c/ Legumes
Carne (Dieta)	Cozido à Portuguesa s/ Enchidos		Bifana na Chapa c/ Esparquete, Couve-Flor e Limão		Espetada de Perú c/ Legumes
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (25/03/2019)	3ª Feira (26/03/2019)	4ª Feira (27/03/2019)	5ª Feira (28/03/2019)	6ª Feira (29/03/2019)
Sopa:	Creme de Tomate Saloio	Creme Belmonte	Chamuças à Chutney	Consommé Celestina	Creme Tetragónia
Peixe:		Bacalhau à Zé do Pipo		Filetes de Peixe Dieppoise	
Peixe (Dieta)		Peixe Cozido em Court-Bouillon		Filetes de Peixe Dieppoise em Sous-Vide	
Carne:	Alcatra de Novilho		Feijoada à Brasileira		Perú Assado
Carne (Dieta)	Carne de Vaca Cozida c/ Legumes Cozidos		Bifinhos de Vaca Grelhados c/ Couve Mineira, Arroz e Laranja		Perú Assado c/ Feijão Verde Cozido e Arroz Branco
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce

As ementas de dieta para o mês de março devem ser marcadas durante os dias 20 a 22 de fevereiro de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de março durante os dias 20 a 22 de fevereiro de 2019.

	2ª Feira (01/04/2019)	3ª Feira (02/04/2019)	4ª Feira (03/04/2019)	5ª Feira (04/04/2019)	6ª Feira (05/04/2019)	
Sopa:	Creme de Peixe à Ribatejana	Creme de Marisco	Cromesquis Orly	Salada de Outono	Creme de Beterraba	
Peixe:	Arroz de marisco			Empadão de atum		
Peixe (Dieta)	Salada frutos do mar			Bife de atum grelhado		
Carne:		Cozido à portuguesa	Emincé de peru salteado na chapa		Frango c/ cerveja	
Carne (Dieta)		Cozido à portuguesa s/ enchidos	Emincé de peru salteado na chapa		Frango assado c/ batata doce assada	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	
	2ª Feira (08/04/2019)	3ª Feira (09/04/2019)	4ª Feira (10/04/2019)	5ª Feira (11/04/2019)	6ª Feira (12/04/2019)	
Sopa:	Sopa de Batata Doce	Creme Martim Moniz	Sopa de Coelho c/ Feijão Rolo	Vol-au-vent de Marisco	Sopa Camponesa	
Peixe:		Polvo guisado à terceirense			Medalhões de peixe claremont	
Peixe (Dieta)		Polvo grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos			Caldeirada de peixe	
Carne:	Rancho à moda de Viseu		Lombo de porco c/ ananás, fiambre e queijo	Ganso de vaca à bordalesa		
Carne (Dieta)	Salada de carnes frias c/ cevada em grão		Costeletas de porco grelhadas c/ legumes grelhados	Ganso de vaca cozido c/ batatas e legumes		
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	
	2ª Feira (22/04/2019)	3ª Feira (23/04/2019)	4ª Feira (24/04/2019)	5ª Feira (25/04/2019)	6ª Feira (26/04/2019)	
Sopa:	Férias Páscoa	Creme de Cenoura	Creme de Cogumelos	Feriado	Creme de Marisco	
Peixe:		Calamares à sevilhana				
Peixe (Dieta)		Lulas estufadas				
Carne:			Paelha à valenciana			Peito de peru à oriental
Carne (Dieta)			Frango cozido c/ arroz e brócolos			Peito de frango grelhado c/ legumes e cuscuz
Sobremesa:		Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce		Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (29/04/2019)	3ª Feira (30/04/2019)	4ª Feira (01/05/2019)	5ª Feira (02/05/2019)	6ª Feira (03/05/2019)	
Sopa:	Sopa de Feijão Frade	Creme de Tomate Saloio	Feriado	Salada Waldorf	Creme de Lapas	
Peixe:	Pataniscas c/ arroz de espinafes				Cachupa rica	
Peixe (Dieta)	Arroz de bacalhau				Peixe grelhado c/ batata cozida e repolho	
Carne:		Sandes club				Lombinho de porco lardeado c/ bacon
Carne (Dieta)		Sandes de carne grelhada c/ ovo				Lombinho de porco grelhado
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce			Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce

As ementas de dieta para o mês de abril devem ser marcadas durante os dias 19 a 21 de março de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de abril durante os dias 19 a 21 de março de 2019.

As turmas ABC e Competências Digitais devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de abril durante os dias 19 a 21 de março de 2019.