

	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.

EMENTA

MAIO 2019

	2ª Feira (06/05/2019)	3ª Feira (07/05/2019)	4ª Feira (08/05/2019)	5ª Feira (09/05/2019)	6ª Feira (10/05/2019)
Sopa:	Salada fria de pica-pau	Creme de ervilhas c/ pimentos	Sopa de feijão verde	Creme de abóbora c/ sementes assadas	Salada de frutos do mar
Peixe:	Caldeirada de lulas c/ puré de batata				
Peixe (Dieta)	Caldeirada de lulas c/ arroz		Ovas de peixe cozidas c/ todos		
Carne:		Bifinhos de frango panados c/ batata frita	Rissóis de carne c/ arroz de cenoura	Pasta carbonara	Trouxa de carne c/ arroz malandro
Carne (Dieta)		Bifinhos de frango panados e assados a seco c/ salada		Costeletas de porco grelhadas c/ legumes grelhados	Risotto de frango
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (13/05/2019)	3ª Feira (14/05/2019)	4ª Feira (15/05/2019)	5ª Feira (16/05/2019)	6ª Feira (17/05/2019)
Sopa:	Creme de cenoura	Sopa de grão	Creme de ervilhas	Creme de alho-francês	Sopa beirã
Peixe:			Filetes de abrótea c/ arroz de ameijoia		Bacalhau c/ natas
Peixe (Dieta)			Filete de abrótea a vapor c/ arroz de ameijoia		Bacalhau grelhado c/ batata assada
Carne:	Francesinha	Lombo de porco c/ migas carvoeiras		Panados c/ esparguete à milanesa	
Carne (Dieta)	Salada de pasta fresca c/ pimentos e queijo fresco	Lombo de porco estufado e ervilhas aromatizadas c/ hortelã		Peito de pato corado na chapa c/ salada folhas e laranja	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (20/05/2019)	3ª Feira (21/05/2019)	4ª Feira (22/05/2019)	5ª Feira (23/05/2019)	6ª Feira (24/05/2019)
Sopa:	Creme à palha blanco	Sopa de feijão c/ funcho	Creme dubarry	Creme camélia	Creme de aipo
Peixe:	Calamares à sevilhana				Esparguete vongol caprichado
Peixe (Dieta)	Lulas estufadas				Salada mediterrânica
Carne:		Carne de porco à portuguesa	Lasanha à bolonhesa	Strogonoff de peru	
Carne (Dieta)		Lombinho de porco grelhado	Lasanha de legumes estufados	Emincé de peru na chapa c/ legumes e sementes	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (27/05/2019)	3ª Feira (28/05/2019)	4ª Feira (29/05/2019)	5ª Feira (30/05/2019)	6ª Feira (31/05/2019)
Sopa:	Sopa azeda à moda de S. Miguel	Creme vouga	Creme chilena	Creme navet	Creme primavera
Peixe:		Bacalhau à Gomes de Sá			
Peixe (Dieta)		Bacalhau assado c/ repolho			
Carne:	Torresmos de cabinho c/ batata doce assada		Bifinhos de peru c/ cogumelos e arroz	Tortilha	Bife de alcatra c/ molho de natas
Carne (Dieta)	Salada de carne c/ batata doce		Bifinhos de peru corados a seco c/ salada primavera	Salada de tomate c/ queijo fresco e basilico	Bife grelhado c/ macedónia de legumes
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 maio devem ser marcadas durante os dias 23 a 26 de abril de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de maio durante os dias 23 a 26 de abril de 2019.

As turmas ABC e Competências Digitais devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de maio durante os dias 23 a 26 de abril de 2019.