



# EMENTA



**SEMANA:** De 16 a 20 de março de 2026

| Dia      | Prato              | Ementa                                             | Acompanhamentos                                 |
|----------|--------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2ª Feira | Sopa               | Crepe de Legumes (Abóbora, brócolos, couve flor)   | Batata Cozida<br>Salada Mista<br>Pão de mistura |
|          | Prato Principal    | Chocos Estufados                                   |                                                 |
|          | Prato Vegetariano* | Empadão de legumes                                 |                                                 |
|          | Sobremesa          | 3 Variedades de fruta                              |                                                 |
| 3ª Feira | Sopa               | Alho Francês                                       | Salada mista<br>Pão de mistura                  |
|          | Prato Principal    | Peru Estufado com ervilhas e macarrão              |                                                 |
|          | Prato Vegetariano* | Legumes Salteados                                  |                                                 |
|          | Sobremesa          | 3 Variedades de fruta                              |                                                 |
| 4ª Feira | Sopa               | Couve                                              | Pão de mistura                                  |
|          | Prato Principal    | Peixe cozido com batata, cenoura, couve-flor e ovo |                                                 |
|          | Prato Vegetariano* | Salada mexicana                                    |                                                 |
|          | Sobremesa          | 3 Variedades de fruta                              |                                                 |
| 5ª Feira | Sopa               | Caldo Verde                                        | Arroz Branco<br>Salada mista<br>Pão de mistura  |
|          | Prato Principal    | Carne á Portuguesa                                 |                                                 |
|          | Prato Vegetariano* | Salada mexicana                                    |                                                 |
|          | Sobremesa          | 3 Variedades de fruta                              |                                                 |
| 6ª Feira | Sopa               | Cenoura com Ervilha                                | Batata Cozida<br>Salada mista<br>Pão de mistura |
|          | Prato Principal    | Peixe Grelhado                                     |                                                 |
|          | Prato Vegetariano* | Empadão de legumes                                 |                                                 |
|          | Sobremesa          | 3 Variedades de fruta                              |                                                 |

\*NOTA: A ementa vegetariana deverá ser marcada com uma semana de antecedência.

ATENÇÃO: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.