

E7

SEGUNDA-FEIRA		3 de março de 2025	Alergénios
Sopa	creme de ervilhas		
Prato Geral	bolonhesa de carne de vaca [carne de vaca picada, molho de tomate, cogumelos e cenoura] com massa esparguete		1, 6, 12
Prato Vegetariano	bolonhesa de soja [soja fina, molho de tomate, cogumelos e cenoura] com massa esparguete		1, 6, 12
Salada/ Legumes	feijão verde cozido		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]		
TERÇA-FEIRA		4 de março de 2025	Alergénios
Sopa			
Prato Geral			
Prato Vegetariano	carnaval		
Salada/ Legumes			
Sobremesa			
QUARTA-FEIRA		5 de março de 2025	Alergénios
Sopa	creme de feijão vermelho		
Prato Geral	omolete de queijo no forno com arroz de cenoura		3, 7
Prato Vegetariano	bifes de tofu no forno com arroz de cenoura		6, 12
Salada/ Legumes	alface, tomate e cebola		12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou kiwi]		
QUINTA-FEIRA		6 de março de 2025	Alergénios
Sopa	de feijão verde		
Prato Geral	filete de cavala no forno com azeite e orégãos e saladinha de batata		4, 12
Prato Vegetariano	meia desfeita de grão de bico [batata, azeite, orégãos e grão de bico]		12
Salada/ Legumes	couve roxa e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [tangerina ou pera] ou leite creme		7
SEXTA-FEIRA		7 de março de 2025	Alergénios
Sopa	de nabos		
Prato Geral	coxa de frango assada com massa cotovelinhos		1, 12
Prato Vegetariano	feijão frade estufado com abóbora, tomate e alho francês com massa cotovelinhos		1
Salada/ Legumes	estufado de abóbora, tomate e alho francês		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]		


**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos**

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



E8

SEGUNDA-FEIRA		10 de março de 2025	Alergénios
Sopa	creme de curgete		
Prato Geral	douradinhos de pescada com arroz de ervilhas		1, 2, 4, 14
Prato Vegetariano	paella de ervilhas [arroz de açafão, ervilhas, pimento vermelho e feijão verde]		
Salada/ Legumes	alface, cebola e tomate		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]		
TERÇA-FEIRA		11 de março de 2025	Alergénios
Sopa	de nabijas		
Prato Geral	peru assado com alecrim e batata cozida		12
Prato Vegetariano	assado de grão de bico, batata aos cubos, curgete, abóbora e pimento vermelho		12
Salada/ Legumes	couve roxa e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]		
QUARTA-FEIRA		12 de março de 2025	Alergénios
Sopa	de brócolos e couve flor		
Prato Geral	massada de salmão [massa espiral tricolor, salmão, molho de tomate, curgete e cenoura]		1, 4, 12
Prato Vegetariano	massada de lentilhas [massa espiral tricolor, lentilhas, molho de tomate, curgete e cenoura]		1, 12
Salada/ Legumes	couve de Bruxelas salteada		12
Sobremesa	fruta da época [kiwi ou clementina]		
QUINTA-FEIRA		13 de março de 2025	Alergénios
Sopa	de abóbora e grão de bico		
Prato Geral	rojoezinhos de porco com batata aos cubos		12
Prato Vegetariano	seitan à Portuguesa [seitan, batata aos cubos]		1, 6, 12
Salada/ Legumes	tomate, pepino e alface		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou abacaxi]		
SEXTA-FEIRA		14 de março de 2025	Alergénios
Sopa	creme de cenoura		
	feijoada de feijão vermelho e legumes [couve lombarda, repolho, cogumelos e cenoura] com forma de arroz branco		12
Salada/ Legumes	<b>incorporados</b> : couve lombarda, repolho, cogumelos e cenoura		12
Sobremesa	fruta da época [banana ou pera] ou maçã assada		

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos**

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

**Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011:** 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

*Março, marçagão,  
manhãs de  
inverno e tardes  
de verão.*

**Lua Nova trovejada,  
trinta dias é molhada**

**Em março,  
chove cada dia um pedaço!**



E9			
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>	<b>17 de março de 2025</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de feijão vermelho e couve coração		
<b>Prato Geral</b>	almondegas de aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete		1, 6, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	estufado de soja grossa com molho de tomate e massa esparguete		1, 6, 12
<b>Salada/ Legumes</b>	salteado de brócolos e couve flor		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [maçã ou tangerina]		
<b>TERÇA-FEIRA</b>	<b>18 de março de 2025</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de couve portuguesa		
<b>Prato Geral</b>	posta de red fish no forno com arroz de ervilhas		4, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	arroz de ervilhas colorido [arroz, ervilhas, milho, pimento e abóbora]		
<b>Salada/ Legumes</b>	couve roxa, cebola e pepino		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [laranja ou pera] ou aletria		1, 6, 7
<b>QUARTA-FEIRA</b>	<b>19 de março de 2025</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de abóbora e couve flor		
<b>Prato Geral</b>	carne de porco estufada à primaveril [cubos de carne de porco, cenoura e feijão verde] com saladinha de batata		1, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	estufado de favas [favas, tomate e alho francês] com saladinha de batata		1
<b>Salada/ Legumes</b>	alface e tomate		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [abacaxi ou maçã]		
<b>QUINTA-FEIRA</b>	<b>20 de março de 2025</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de feijão verde		
<b>Prato Geral</b>	salada de cavala e feijão frade com arroz branco e salsa		4
<b>Prato Vegetariano</b>	salada de feijão frade com arroz branco e salsa		
<b>Salada/ Legumes</b>	beterraba e cenoura raspada		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [kiwi ou banana]		
<b>SEXTA-FEIRA</b>	<b>21 de março de 2025</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	creme de ervilhas		
<b>Prato Geral</b>	ovos mexidos com massa espiral salteada com curgete e pimento vermelho		1, 3
<b>Prato Vegetariano</b>	massada de grão [massa espiral com estufado de grão de bico, curgete e pimento vermelho]		1
<b>Salada/ Legumes</b>	alface, couve roxa e pepino		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [clementina ou pera]		

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos**

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

**Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011:** 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

**Pai, a Minha Sombra és Tu**

a cadeira está vazia, um corpo ausente  
não aquece a madeira que lhe dá forma

e não ouço o recado que me quiseste dar  
nem a tua voz forte que grita *meninos*  
na hora de acordar  
ouço o teu abraço, no corredor em gaia  
e os olhos molhados pela inusitada despedida

o sol foge  
mas o crepúsculo desenha a sombra que  
tenho colada aos pés  
ou o espelho, coberto com a tua face

pai, digo-te  
a minha sombra és tu

Jorge Reis-Sá, in "A Palavra no Cimo das Águas"



**E10**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>		<b>24 de março de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
Sopa	de brócolos		
Prato Geral	massa de atum colorida [massa macarronete, atum, milho e cebola]		1, 4
Prato Vegetariano	massa de feijão vermelho colorida [massa macarronete, feijão vermelho, milho e cebola]		1
Salada/ Legumes	alface, tomate e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]		
<b>TERÇA-FEIRA</b>		<b>25 de março de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
Sopa	de feijão branco e couve lombarda		
Prato Geral	febras de cebolada com arroz de ervilhas		12
Prato Vegetariano	cebolada de seitan e tomate com arroz de ervilhas		1, 6, 12
Salada/ Legumes	salteado de alho francês com cogumelos		12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]		
<b>QUARTA-FEIRA</b>		<b>26 de março de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
Sopa	de nabos		
Prato Geral	paloco lascado com batata ao palito, grão de bico e alho francês, envolvido com molho branco e salsa		1, 4, 7
Prato Vegetariano	grão de bico e alho francês, envolvido com batata ao palito, molho de bebida de soja e salsa		1, 6
Salada/ Legumes	feijão verde cozido		12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou banana] ou pudim de baunilha		7
<b>QUINTA-FEIRA</b>		<b>27 de março de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
Sopa	de grão de bico com espinafres		
Prato Geral	arroz de aves [peru e frango] e pimento gratinado com queijo		7, 12
Prato Vegetariano	arroz caldoso de feijão vermelho, cenoura e couve portuguesa		12
Salada/ Legumes	alface, tomate e pepino		12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]		
<b>SEXTA-FEIRA</b>		<b>28 de março de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
Sopa	creme de cenoura		
	bolonhesa de lentilhas com massa esparguete		1, 6, 12
Salada/ Legumes	couve roxa e cenoura raspada		12
Sobremesa	fruta da época [tangerina ou maçã]		

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos**

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

**Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011:** 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.



**E1**

<b>SEGUNDA-FEIRA</b>		<b>31 de março de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	creme de ervilhas		
<b>Prato Geral</b>	frittata [ovo e pimento] com arroz de tomate		3
<b>Prato Vegetariano</b>	tofu e pimentos salteados com arroz de tomate		6
<b>Salada/ Legumes</b>	alface e couve roxa		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [maçã ou tangerina]		
<b>TERÇA-FEIRA</b>		<b>1 de abril de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de abóbora e feijão branco		
<b>Prato Geral</b>	posta de maruca no forno com batata estufada		4, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	migas de broa, feijão frade e couve lombarda com batata estufada		1, 12
<b>Salada/ Legumes</b>	tomate, cebola e pepino		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [pera ou banana] ou gelatina vegetal		12
<b>QUARTA-FEIRA</b>		<b>2 de abril de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de cenoura e couve flor		
<b>Prato Geral</b>	coxa de frango assada com massa esparguete		1, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	carbonara de lentilhas com massa esparguete		1, 6
<b>Salada/ Legumes</b>	salteado de couve de Bruxelas		
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [pera ou melão]		
<b>QUINTA-FEIRA</b>		<b>3 de abril de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	de couve portuguesa		
<b>Prato Geral</b>	arroz de cavala [estufada em molho de tomate] em camadas no forno		4, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	caril de grão de bico e espinafres com arroz branco		12
<b>Salada/ Legumes</b>	beterraba, pepino e cenoura raspada		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [laranja ou abacaxi]		
<b>SEXTA-FEIRA</b>		<b>4 de abril de 2025</b>	<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	creme de alho francês e curgete		
<b>Prato Geral</b>	jardineira de carnes [batata, carne de vaca, carne de porco, cenoura e ervilhas]		
<b>Prato Vegetariano</b>	jardineira de feijão catarino [batata, feijão catarino, cenoura e ervilhas]		
<b>Salada/ Legumes</b>	feijão verde cozido		12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [banana ou maçã]		

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos**

A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação

**Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011:** 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

