

**SEMANA 6 – 10 a 14 de março de 2025**

		<b>Valor Energético (Kcal)</b>	<b>Total KCal</b>
<b>2ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Sopa Primavera	38	265
<b>Prato</b>	Salada russa de atum com ovo, batata, cenoura e ervilhas <sup>1,4,6,9,10</sup>	142	
<b>Comp. Hortícola</b>	Juliana de repolho, tomate e cenoura	27	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	58	
<b>3ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada	36	241
<b>Prato</b>	Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz legumes, cenoura e feijão verde estufados <sup>5,6</sup>	153	
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, beterraba e cenoura	22	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / gelatina	30	
<b>4ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Brócolos	37	393
<b>Prato</b>	Lombos fogueiro estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozidos <sup>4</sup>	98	
<b>Comp. Hortícola</b>	Cenoura e Ervilhas salteadas	79	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Arroz Doce	179	
<b>5ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com coentros	36	287
<b>Prato</b>	Frango assado com espirais <sup>1,3</sup>	192	
<b>Comp. Hortícola</b>	Pepino, Beterraba e tomate	21	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	38	
<b>6ª Feira</b>			
<b>Sopa</b>	Lavrador	83	316
<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com molho de tomate com arroz de feijão <sup>2,4</sup>	146	
<b>Comp. Hortícola</b>	Couve roxa, milho e tomate	49	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	38	

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1 – cereais que contém glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovos; 4 – Peixes; 5 – Amendoins; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sementes de sésamo; 12 – dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – tremço; 14 – molusco. Se é alérgico a algum alimento por favor contacte um colaborador, ou a Unidade de Educação e Ação Social do Município. A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.



14  
março

**Dia Mundial do Pi**