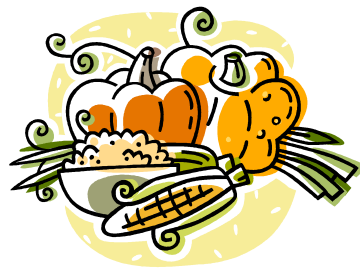


**Dia 2 e 3 de Março**

2 DE MARÇO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	FRANGO ASSADO NO FORNO C/ MASSA E SALADA
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

3 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ BATATA FRITA E SALADA
Sobremesa	TANGERINA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

**Semana de 6 a 10 de Março**

6 DE MARÇO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	HAMBURGUER C/ BATATA FRITA E OVO
Sobremesa	PERA
Lanche	PÃO C/ TULICREME E SUMO

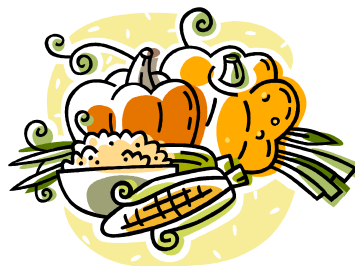
7 DE MARÇO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	FRANGO ASSADO C/ ARROZ BRANCO E SALADA
Sobremesa	GELATINA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

8 DE MARÇO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	BACALHAU C/ NATAS
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

9 DE MARÇO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	GRELHADA MISTA C/ ARROZ E SALADA
Sobremesa	PERA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

10 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	ARROZ DE PEIXE
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE

As ementas podem sofrer alterações, O lanche só se aplica ao pré-escolar

**Semana de 13 a 17 de Março**

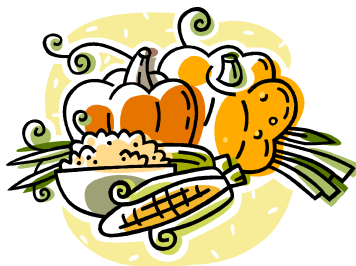
13 DE MARÇO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	RISSOIS C/ ARROZ DE CENOURA
Sobremesa	PERA
Lanche	PÃO C/ TULICREME E SUMO

14 DE MARÇO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	MASSADA DE PEIXE
Sobremesa	GELATINA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

15 DE MARÇO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	FEVERAS ESTUFADAS C/ MASSA
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

16 DE MARÇO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	EMPADÃO DE PEIXE
Sobremesa	PERA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

17 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	JARDINEIRA DE VACA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE

**Semana de 20 a 24 de Março**

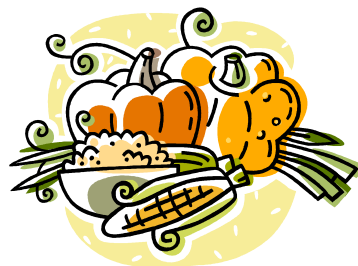
20 DE MARÇO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ PURÉ
Sobremesa	GELATINA
Lanche	PÃO C/ TULICREME E SUMO

21 DE MARÇO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	BACALHAU À BRAZ
Sobremesa	BANANA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

22 DE MARÇO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ DE CENOURA E SALADA
Sobremesa	PERA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

23 DE MARÇO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	FRANGO ESTUFADO C/ MASSA E SALADA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

24 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	ARROZ DE ATUM C/ SALADA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE

**Semana de 27 a 31 de Março**

27 DE MARÇO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ BATATA FRITA E SALADA
Sobremesa	TANGERINA
Lanche	PÃO C/ TULICREME E SUMO

28 DE MARÇO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA C/ BATATA CORADA E SALADA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

29 DE MARÇO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

30 DE MARÇO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	EMPADÃO DE PEIXE
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

31 DE MARÇO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	REPOLHO
Prato	FEIJÃO FRADE C/ ATUM E SALADA
Sobremesa	BANANA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE