

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-------------------|---|--|
| 2ª-feira | Sopa | de feijão verde | |
| DIA | Prato | rissóis de atum no forno | arroz branco e salada de alface |
| 5 | Prato vegetariano | legumes salteados | arroz branco |
| | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | de couve lombarda | |
| DIA | Prato | pá de porco assada | esparguete e cenoura |
| 6 | Prato vegetariano | esparguete de cogumelos | cenoura |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | de brócolos | |
| DIA | Prato | petinga | salada de feijão frade, batata e cenoura |
| 7 | Prato vegetariano | salada de batata, feijão frade e brócolos) | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de abóbora | |
| DIA | Prato | massa de frango com cenoura | |
| 8 | Prato vegetariano | massa espiral com cenoura, repolho e feijão verde | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 6ª-feira | Sopa | de com couve coração | |
| DIA | Prato | lombinhos de peixe | arroz branco e cenoura raspada |
| 9 | Prato vegetariano | jardineira de soja | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

7 de Abril - Dia Mundial da Saúde



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|--------------------------|---|--|
| 2ª-feira | <i>Sopa</i> | de legumes | |
| DIA | <i>Prato</i> | esparguete à bolonhesa | cenoura raspada |
| 12 | <i>Prato vegetariano</i> | bolonhesa de soja | |
| | <i>Sobremesa*</i> | fruta da época [maçã amarela] | |
| 3ª-feira | <i>Sopa</i> | creme de abóbora | |
| DIA | <i>Prato</i> | arroz de peixe | macedónia de legumes |
| 13 | <i>Prato vegetariano</i> | cogumelos e curgete no forno | arroz de cenoura |
| | <i>Sobremesa*</i> | fruta da época ou doce | |
| 4ª-feira | <i>Sopa</i> | de couve flor e cenoura | |
| DIA | <i>Prato</i> | massa de carnes à lavrador | [carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura] |
| 14 | <i>Prato vegetariano</i> | massa espiral de legumes e grão de bico | |
| | <i>Sobremesa*</i> | fruta da época [laranja] | |
| 5ª-feira | <i>Sopa</i> | creme de vegetais | |
| DIA | <i>Prato</i> | bacalhau à gomes de sá | |
| 15 | <i>Prato vegetariano</i> | couve estufada com ervilhas | batata cozida |
| | <i>Sobremesa*</i> | fruta da época | |
| 6ª-feira | <i>Sopa</i> | de grão-de-bico com couve | |
| DIA | <i>Prato</i> | salsichas no forno | arroz alegre [jardineira de legumes] e alface |
| 16 | <i>Prato vegetariano</i> | arroz de cenoura | milho e ervilhas |
| | <i>Sobremesa*</i> | fruta da época ou iogurte de aromas | |

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

**variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*

15 de Abril - Dia Mundial das Artes

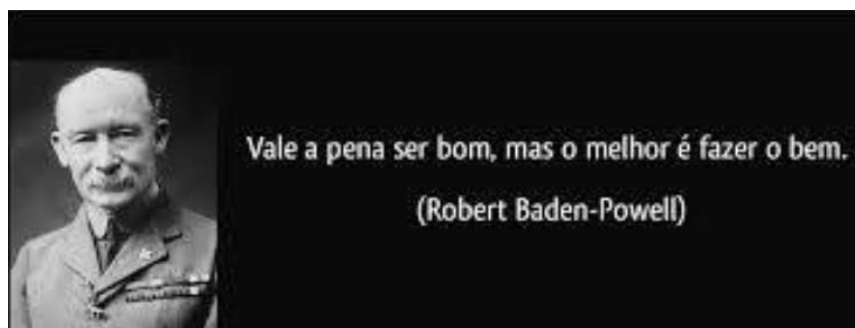
A arte diz o indizível, exprime o inexprimível, traduz o intraduzível



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-------------------|--|---|
| 2ª-feira | Sopa | de curgete e cenoura | |
| DIA | Prato | tesourinhos de peixe no forno | arroz branco e salada de tomate e milho |
| 19 | Prato vegetariano | arroz malandrinho de couve e cogumelos | |
| | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | caldo verde | |
| DIA | Prato | massa de frango com ervilhas e cenoura | |
| 20 | Prato vegetariano | salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos | |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | creme de legumes | |
| DIA | Prato | atum com feijão frade | salada de batata e alface |
| 21 | Prato vegetariano | salada de arroz | (feijão branco, macedónia de legumes) |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | de alho francês | |
| DIA | Prato | pá de porco estufada | esparguete de tomate |
| 22 | Prato vegetariano | massa de grão com couve e cenoura | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve coração | |
| DIA | Prato | pescada gratinada | arroz de ervilhas e juliana de alface |
| 23 | Prato vegetariano | feijão branco guisado | cenoura e arroz |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

23 de Abril - Dia Mundial do Escutismo



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|------------|-------------------|--|-----------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa | de brócolos | |
| DIA | Prato | almôndegas estufadas | arroz branco e cenoura raspada |
| 26 | Prato vegetariano | legumes salteados | arroz branco |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã amarela] | |
| 3ª-feira | Sopa | de couve coração | |
| DIA | Prato | saladinha de peixe com ovo | juliana de alface |
| 27 | Prato vegetariano | feijão estufado com cenoura | salada de batata |
| | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas | |
| 4ª-feira | Sopa | de vegetais | |
| DIA | Prato | perna de frango assada | massa espiral e feijão verde |
| 28 | Prato vegetariano | massa de legumes salteados | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 5ª-feira | Sopa | canja com massinhas | |
| DIA | Prato | filetes gratinados | arroz de couve e tomate |
| 29 | Prato vegetariano | jardineira de legumes | (grão, feijão verde e milho) |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 6ª-feira | Sopa | creme de abóbora | |
| DIA | Prato | massa guisada com grão-de-bico e couve | [cenoura e couve lombarda] |
| 30 | Prato vegetariano | arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas | |
| | Sobremesa* | fruta da época [kiwi ou maçã vermelha] | |

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
 *variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

30 de Abril - Dia Internacional do Jazz

