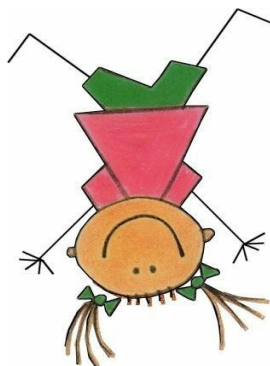


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira DIA	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	de curgete e cenoura tesourinhos de peixe no forno arroz malandrinho de couve e cogumelos fruta da época	arroz branco e salada de tomate e milho
3ª-feira DIA	Sopa Prato Prato vegetariano Sobremesa*	caldo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

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



Março é o mês  
da Poesia,  
do Pai,  
da Árvore,  
da Primavera,  
da Mulher,  
dos Ramos...

mas lembremo-nos que:

**a melhor vantagem do futuro é que chega um dia de cada vez**  
Abraham Lincoln . Estados Unidos . Presidente Americano

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
	Prato vegetariano	legumes salteados	arroz branco
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	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
	Prato vegetariano	massa de legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
	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]
	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas	
	Sobremesa*	fruta da época	

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



### Dia do Pai

O Dia do Pai constitui uma homenagem aos pais de todo o mundo.

Em Portugal celebra-se a **19 de Março, o dia dedicado a São José, pai de Jesus**. A criação de um dia de homenagem aos pais terá acontecido nos Estados Unidos quando Sonora Luise pretendia um dia especial para homenagear o seu pai, William Smart, um veterano da Guerra Civil que ficou viúvo quando a



**MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL**

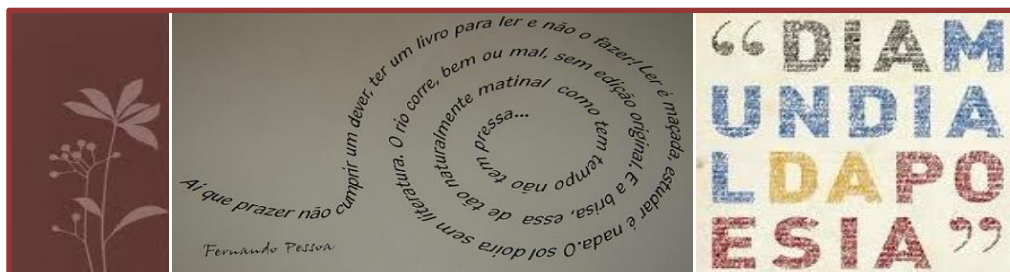
Semana de 21 a 25 de Março de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	
DIA	Prato	massa de atum	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
	Prato vegetariano	arroz de legumes com cogumelos	(ervilha e cenoura)
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	chili de carnes	forma de arroz branco
	Prato vegetariano	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos)	esparguete e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	pescada estufada	salada de batata e rodelas de tomate
	Prato vegetariano	esparguete de feijão com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	Prato	perú gratinado	arroz no forno
	Prato vegetariano	massada de legumes e cogumelos	(macarronete, cenoura, couve e cogumelos)
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
DIA	Prato	massa à italiana	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho]
	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico	batata cozida e couve
	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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
	Prato vegetariano	esparguete de feijão	brócolos e couve
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
	Prato vegetariano	arroz de legumes com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
	Prato vegetariano	massa espiral com legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
	Prato vegetariano	salada de feijão frade	batata cozida e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
	Prato vegetariano	gratinado de legumes	(cenoura, ervilha, milho e massa)
	Sobremesa*	fruta da época	

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

