

Almoço

Jantar

SEGUNDA-FEIRA 9 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Strogonoff de frango (peito de frango, cogumelos, azeitonas e molho bechamel) com arroz branco⁷</i>	Opção de Carne	<i>Churrasco misto (tocos de frango, fêveras de porco, barriguinhas de porco e crioulo) com arroz branco</i>
	Opção de Peixe	<i>Filetes de red-fish assados com molho de ervas com batata rústica assada⁴</i>	Opção de Peixe	<i>Pescada assada no forno com maionese e azeitonas com arroz de cenoura^{4,7}</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
TERÇA-FEIRA 10 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Alheira assada no forno com ovo com batata frita^{1,3,12}</i>	Opção de Carne	<i>Bolonhesa de novilho (carne de novilho picada, molho de tomate, cenoura raspada e massa esparguete cozida)^{1,3}</i>
	Opção de Peixe	<i>Linguado à Meunière (linguado, batata cozida, molho de manteiga e limão)^{4,7}</i>	Opção de Peixe	<i>Filetes de tilápia assados com batata assada⁴</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
QUARTA-FEIRA 11 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Carne de porco à Alentejana (rojões, amêijoas com casca, azeitonas, batata aos cubos e pickles)²</i>	Opção de Carne	<i>Tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cenoura com massa esparguete^{1,3}</i>
	Opção de Peixe	<i>Peixe-espada assado no forno com batata rústica⁴</i>	Opção de Peixe	<i>Filetes de pescada fritos com salada russa^{1,3}</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>

QUINTA-FEIRA 12 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Arroz de pato (pato desfiado e bacon) gratinado com queijo^{7,12}</i>	Opção de Carne	<i>Chilli de novilho (acém de vitela picado, feijão-vermelho e pimentos) com arroz branco</i>
	Opção de Peixe	<i>Lasanha de atum (atum estufado em molho de legumes, béchamel e massa)^{1,3,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Robalo assado no forno com batata assada⁴</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
SEXTA-FEIRA 13 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Secretos de porco grelhados com batata frita¹</i>	Opção de Carne	<i>Coxa de frango assada com arroz de cenoura</i>
	Opção de Peixe	<i>Tintureira panada com arroz malandro de penca^{1,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Lombinhos de pescada assados no forno com molho de legumes com batata dourada⁴</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
SÁBADO 14 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Peru assado no forno com alecrim com arroz de cenoura</i>	Opção de Carne	<i>Espetadas de frango assadas no forno com arroz branco</i>
	Opção de Peixe	<i>Pescada à Brás (pescada, pimentos, cebola, ovo, batata palha e azeitonas)^{1,3,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Fanecas fritas com arroz malandro de feijão-vermelho^{1,4}</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>
DOMINGO 15 de março	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>	Sopa	<i>Sopa de legumes^{1,3,6,7,8}</i>
	Opção de Carne	<i>Vitela assada no forno com batata assada</i>	Opção de Carne	<i>Hambúrguer de novilho grelhada com ovo com arroz de cenoura^{3,7}</i>
	Opção de Peixe	<i>Taquinhos de bacalhau fritos com arroz de grelos^{1,4}</i>	Opção de Peixe	<i>Pescada à Poveira (pescada, molho de cebolada, batata cozida e ovo)^{3,4}</i>
	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>	Saladas	<i>Buffet de saladas</i>
	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>	Sobremesa	<i>Doce^{1,3,7,8} ou Fruta da Época</i>

Nota: Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração de sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Poderão existir outros pratos alternativos tendo em conta a dinâmica de produção.

Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: **1** – Cereais que contêm 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** – Tremeço e **14** – Moluscos. Não podemos garantir que não ocorra contaminação cruzada durante a confeção. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.**