



# Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 18 a 22 de Março de 2019

**"Não comas menos, come melhor!"**

18-mar	2º Feira	Sopa	Alho francês, nabo, ervilhas (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Salmão lascado c/ massa de tomate, feijão verde e brócolos
		Hortícolas	Couve, alho francês e feijão-frade, cozidos
		Sobremesa	Fruta (pera)
19-mar	3º Feira	Sopa	Creme de abóbora, couve de bruxelas, courgette, feijão (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Coelho estufado desfiado c/ ervilhas e cenoura c/ arroz branco
		Hortícolas	Alface, milho e couve roxa
		Sobremesa	Fruta (laranja)
20-mar	4º Feira	Sopa	Canja de galinha
		Prato	Posta de solha no forno c/ salada russa (batata, ervilhas, feijão verde, ovo e cenoura)
		Hortícolas	Beterraba, cebola, alface
		Sobremesa	Fruta (kiwi)
21-mar	5º Feira	Sopa	Macedónia de legumes (batata, cenoura, cebola, ervilhas, feijão verde e nabo)
		Prato	Peru assado laminado c/ massa e cenoura raspada
		Hortícolas	Brócolos, couve-flor e courgette, cozidos
		Sobremesa	Fruta (maçã)
22-mar	6º Feira	Sopa	Nabiças, espinafres e grão-de-bico (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Filetes de bacalhau panados c/ arroz de feijão
		Hortícolas	Alface, pepino e cenoura
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



# Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 25 a 29 de Março de 2019

**"FRUTAS E LEGUMES DEVES COMER, PARA A MEMÓRIA NÃO PERDER!"**

25-mar	2º Feira	Sopa	Abóbora, nabo e ervilhas (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Medalhões de pescada no forno c/ arroz de tomate
		Hortícolas	cenoura, pepino e beterraba
		Sobremesa	Fruta (laranja)
26-mar	3º Feira	Sopa	Creme de brócolos e courgette (batata, <b>cenoura</b> e cebola)
		Prato	Ovos mexidos c/ cogumelos, alho francês, espinafres e espirais coloridas
		Hortícolas	cebola, tomate e cenoura
		Sobremesa	Fruta (banana)
27-mar	4º Feira	Sopa	Abóbora, nabo, e feijão (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Posta de red-fish no forno c/ batata assada
		Hortícolas	Couve de bruxelas, cenoura e ervilhas, cozidas
		Sobremesa	Fruta (gelatina)
28-mar	5º Feira	Sopa	Ervilhas e couve flor (batata, cebola, e cenoura)
		Prato	Arroz de pato c/ cenoura às rodelas
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e alface
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)
29-mar	6º Feira	Sopa	Alho francês, grão-de-bico e courgette (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Posta de peixe espada c/ salada de batata, cenoura e feijão-frade
		Hortícolas	Alface, pepino e milho
		Sobremesa	Fruta (pêra)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.