

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 03 A 07 DE MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Salada de atum com batata e macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de batata e favas com macedónia de legumes (cenoura, ervilha e feijão verde)
	Hortícolas	Cogumelos ^{12v} , couve coração e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	DIA DE CARNAVAL
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
	Sobremesa	
4ª feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Filetes de pescada no forno
	Guarnição	Arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Soja estufada com tomate e milho
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, maçã Golden, laranja)
5ª feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete cozida ^{1,3,6,7v,10v,12v}
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Rancho de legumes (grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete ^{1,6v,10v})
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (kiwi, banana, maçã Golden)
6ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Perca ⁴ assada
	Guarnição	Arroz de milho e curgete
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de milho e curgete
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, pêra, laranja) ou gelatina de origem vegetal ^{12,1v,3v,6v,7v,8v}

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida).

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 10 A 14 DE MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)
	Prato	Omelete no forno ³
	Guarnição	Arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Maruca ⁴ (posta) estufada
	Guarnição	Salada de batata e lentilhas cozidas
	Prato vegetariano	Legumes grelhados (curgete e beringela) com salada de batata e lentilhas cozidas
	Hortícolas	Cogumelos ^{12v} , brócolos e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (kiwi, banana, maçã Golden)
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete
	Prato	Pá de porco assada fatiada
	Guarnição	Macarronete cozido ^{1,6v,10v}
	Prato vegetariano	Quinoa com legumes e feijão (brócolos e alho francês) cozidos
	Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, maçã Golden, laranja)
5ª feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato	Arroz de paloco ⁴
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Legumes (curgete, pimento e cebola) grelhados com arroz branco e ervilhas cozidas
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja) ou maçã Golden assada (sem adição de açúcar)
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Massa de aves (peru, frango, massa espiral ^{1,6v,10v} , couve coração e cenoura)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Ratatui no forno com cogumelos ^{12v} e feijão branco e massa espiral ^{1,6v,10v} cozidos
	Hortícolas	Curgete, alho francês e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, maçã Golden, kiwi)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida).

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-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 17 A 21 DE MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bolonhesa de cavala ⁴
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e pimento
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Coxa de frango no forno
	Guarnição	Arroz de cenoura e milho
	Prato vegetariano	Arroz com legumes estufados (curgete, feijão vermelho, milho, cogumelos ^{12V} e alho francês)
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, maçã Golden, kiwi)
4ª feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Salmão ⁴ no forno
	Guarnição	Puré de batata ⁷
	Prato vegetariano	Legumes no forno (beringela, brócolos, cenoura) com lentilhas e batata cozida
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , couve coração e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, maçã Golden, laranja) iogurte de aromas ⁷
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, cenoura, feijão vermelho estufados)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Chili de soja (soja ^{1V,6,11V,8V} , cenoura, feijão vermelho, estufados) com arroz branco
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (kiwi, banana, maçã Golden)
6ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	<i>Red-fish</i> ⁴ grelhado
	Guarnição	Batata cozida
	Prato vegetariano	Salada de favas e batata cozidos com cebola e salsa
	Hortícolas	Curgete, brócolos e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, pêra, laranja)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida).

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 24 A 28 DE MARÇO DE 2025

2ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr
	Prato	Massa esparguete ^{1,6V,10V} com ovo ³ , milho e cenoura
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ^{12V} , milho e cenoura e massa esparguete ^{1,6V,10V}
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura e grão-de-bico
	Prato	Corvina ⁴ no forno
	Guarnição	Batata e feijão verde cozidos
	Prato vegetariano	Quinoa com legumes (brócolos e alho francês) e lentilhas cozidos
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , couve coração e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, maçã Golden, kiwi)
4ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada
	Guarnição	Arroz de feijão manteiga e couve lombarda
	Prato vegetariano	Arroz de feijão manteiga, cogumelos ^{12V} , couve-flôr e couve lombarda estufados
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e tomate
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, maçã Golden, laranja)
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e tomate
	Prato	Empadão ⁷ de peixe ⁴ (abrótea)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Batata e legumes (tomate, alho francês, beringela, cogumelos ^{12V}) no forno com lentilhas
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (kiwi, banana, maçã Golden)
6ª feira	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Coxa de frango estufada com feijão verde
	Guarnição	Massa espiral cozida ^{1,6V,10V}
	Prato vegetariano	Salada de grão-de-bico, massa espiral ^{1,6V,10V} , couve coração e cenoura cozidos
	Hortícolas	Curgete, couve-flôr e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (clementina, pêra, laranja) ou maçã Golden assada (sem adição de açúcar)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida).

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 31 DE MARÇO A 04 DE ABRIL DE 2025

	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Salada de atum ⁴ , massa ^{1,6V,10V} , ervilhas, cenoura e tomate
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de ervilhas estufadas com massa ^{1,6V,10V} , cenoura e tomate
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , brócolos e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, laranja, maçã Golden)
3ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura
	Prato	Febras de porco estufadas com molho de cenoura e cebola
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Grão-de-bico cozido com couve lombarda e cenoura em juliana e arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, kiwi, banana)
	Sopa	Creme de ervilhas e tomate
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau ⁴ , batata, cebola, ovo ³ cozido)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Soja ^{6,1V,8V,11V} estufada com batata e cenoura cozidas
	Hortícolas	Pimento, pepino e tomate
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, clementina, kiwi) logurte de aromas ⁷
5ª feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Frango assado com limão
	Guarnição	Arroz de feijão branco e cenoura
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos ^{12V} com cenoura, curgete e feijão branco cozidos
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
	Sopa	Sopa de nabo e lentilhas
	Prato	Perca ⁴ estufada com alho francês
	Guarnição	Puré de batata ⁷
	Prato vegetariano	Favas estufadas com alho francês e puré de batata
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (kiwi, maçã Golden, clementina)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida).

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos