

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)
	Prato	Massa de ovo (ovo, massa espiral, cenoura, cogumelos e tomate, cozidos)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e massa esparguete espiral cozida
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Chili de carne (carne de vaca picada e feijão vermelho)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Ratatui no forno com cogumelos e feijão vermelho e arroz branco
	Hortícolas	Cogumelos, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete
	Prato	Maruca estufada
	Guarnição	Batata estufada
	Prato vegetariano	Legumes grelhados (curgete e beringela) com ervilhas e batata estufadas
	Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato	Pá de porco assada fatiada
	Guarnição	Macarroenete cozido
	Prato vegetariano	Quinoa com legumes e feijão (brócolos e alho francês) cozidos
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, bacalhau, grão-de-bico e batata cozidos)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Espetada de legumes (curgete, pimento e cebola) grelhadas com batata cozida
	Hortícolas	Curgete, alho francês e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou maçã assada (sem adição de açúcar)

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

2ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Tiras de pota panadas no forno
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e tomate
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Rancho de legumes (grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	<i>Red-fish</i> (posta) no forno
	Guarnição	Batata assada
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de curgete
	Hortícolas	Tomate, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal
5ª feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Coxa de frango estufada com curgete
	Guarnição	Massa espiral cozida
	Prato vegetariano	Feijão estufado com curgete e massa espiral cozida
	Hortícolas	Couve-flôr, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Empadão de arroz de peixe (pescada) com cenoura
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de batata com ervilhas, cenoura, cebola e salsa
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Peru estufado
	Guarnição	Massa espiral e lentilhas cozidas
	Prato vegetariano	Massa vegetariana (soja, massa espiral, abóbora, couve coração, estufados)
	Hortícolas	Curgete, beringela e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Atum ao natural
	Guarnição	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)
	Prato vegetariano	Quinoa com feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura) cozidos
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco
	Prato	Perna de frango assada
	Guarnição	Arroz de brócolos
	Prato vegetariano	Arroz de feijão catarino, couve portuguesa e cenoura (estufado)
	Hortícolas	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e abóbora
	Prato	Corvina no forno
	Guarnição	Salada de batata e cenoura cozidas
	Prato vegetariano	Batata no forno com curgete, beringela e ervilhas
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Iogurte de aromas

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

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 23 A 27 DE MARÇO DE 2026

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)
	Prato	Massa espiral com cavala, cenoura e ervilhas
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura e milho cozidos
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Feijoada de carne (carne de vaca, carne de porco, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (soja, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura, estufados) com arroz branco
	Hortícolas	Cogumelos, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico
	Prato	Maruca no forno
	Guarnição	Batata assada
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e ervilhas cozidos
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal
5ª feira	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Peito de frango estufado
	Guarnição	Arroz de cogumelos
	Prato vegetariano	Cogumelos no forno com cenoura, alho francês e beringela, arroz branco e feijão branco cozidos
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Massada de peixe (abrótea, cardinal e pescada)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com massa, cenoura e feijão verde
	Hortícolas	Curgete, alho francês e couve coração
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 30 DE MARÇO A 03 DE ABRIL DE 2026

	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Hamburguer de aves grelhado
	Guarnição	Massa esparguete cozida
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, milho e cenoura e massa esparguete cozida
	Hortícolas	Curgete, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão-de-bico, batata e cenoura cozidas)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cebola e cenoura cozidos
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Carne de vaca no forno fatiada
	Guarnição	Massa macarronete salteada
	Prato vegetariano	Massa de couve lombarda e cogumelos com favas, estufados
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr
	Prato	Salmão grelhado
	Guarnição	Arroz de couve lombarda e cenoura
	Prato vegetariano	Curgete no forno com lentilhas e arroz de couve lombarda e cenoura
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) OU maçã assada (sem adição de açúcar)
6ª feira	Sopa	FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

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