



Entidade fornecedora: **Cantina Municipal**

| MARÇO 2024       | Segunda-feira                              | Terça-feira                         | Quarta-feira                                        | Quinta-feira            | Sexta-feira                 |
|------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <b>Semana 9</b>  |                                            |                                     |                                                     |                         | 1 de março                  |
| Sopa             |                                            |                                     |                                                     |                         | Sopa de Julina              |
| Prato            |                                            |                                     |                                                     |                         | Bacalhau à brás             |
| Sobremesa        |                                            |                                     |                                                     |                         | Pera                        |
| <b>Semana 10</b> | 04 de março                                | 5 de março                          | 6 de março                                          | 7 de março              | 8 de março                  |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                          | Sopa de feijão                      | Sopa de espinafre                                   | Sopa de feijão verde    | Sopa de legumes             |
| Prato            | Carne de vaca estufada com puré            | Peixe grelhado com batata e legumes | Bifinhos com cogumelos, arroz branco e batata frita | Frango com massinhas    | Caldeirada de chocos        |
| Sobremesa        | Pêra                                       | Leite creme                         | Maça                                                | Banana                  | Laranja                     |
| <b>Semana 11</b> | 11 de março                                | 12 de março                         | 13 de março                                         | 14 de março             | 15 de março                 |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                          | Sopa de feijão                      | Sopa de espinafre                                   | Canja                   | Sopa de feijão verde        |
| Prato            | Carne de Porco assada com arroz de legumes | Peixe assado com batata e legumes   | Feijoada com massinhas                              | Perú estufado com arroz | Filetes com batata salteada |
| Sobremesa        | Pêra                                       | Mousse                              | Maça                                                | Kiwi                    | Clementina                  |
| <b>Semana 12</b> | 18 de março                                | 19 de março                         | 20 de março                                         | 21 de março             | 22 de março                 |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                          | Sopa de feijão                      | Sopa de legumes                                     | Sopa de feijão verde    | Sopa de espinafre           |
| Prato            | Carne de porco alentejana                  | Douradinhos com arroz de legumes    | Vitela com esparguete                               | Jardineira de Vitela    | Arroz de atum               |
| Sobremesa        | Pêra                                       | Banana                              | Clementina                                          | Maça                    | Pudim                       |
| <b>Semana 13</b> | 25 de março                                | 26 de março                         | 27 de março                                         | 28 de março             | 29 de março                 |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                          | Sopa de feijão                      | Sopa de feijão verde                                | Sopa de espinafre       |                             |
| Prato            | Bifinhos com cogumelos e arroz de legumes  | Salada russa com atum e ovo         | Esparguete à bolonhesa                              | Arroz de pato           |                             |
| Sobremesa        | Pêra                                       | Banana                              | Laranja                                             | Maça                    |                             |

\* A ementa pode ser alterada sem aviso prévio sempre que se verifique essa necessidade.

Escolas abrangidas por esta ementa: CAF (1.ºCiclo) Oliveira do Hospital