



Ementa Refeitório PM

Almoço Almoço EBPM

26/04/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Carne porco assada/estufada c/ervilhas, cenoura e arroz
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/04/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Peixe estufado com salada camponesa (bat. cenoura, ervilha)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/04/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Peito de frango estufado c/esparguete
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/04/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura aos cubos
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório PM

Almoço Almoço JIEB PM

26/04/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Carne porco assada/estufada c/ervilhas, cenoura e arroz
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/04/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Peixe estufado com salada camponesa (bat. cenoura, ervilha)
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/04/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Peito de frango estufado c/esparguete
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/04/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura aos cubos
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório PM

Almoço Almoço EBPM - VEG

26/04/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Lentilhas estufadas cenoura, feijão verde e alho francês
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/04/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Estufado de cogumelos massa macarronete e jardineira de legumes
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/04/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Salada feijão frade, bat, cenoura aos cubos e bróculos
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/04/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Salada de batata c/grão de bico, couve lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)



Ementa Refeitório PM

Almoço Almoço JIEB PM - VEG

26/04/2022 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas com coentros
- Prato 1:** Lentilhas estufadas cenoura, feijão verde e alho francês
- Outros:** Alface, cenoura e couve roxa
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

27/04/2022 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Lavrador
- Prato 1:** Estufado de cogumelos massa macarronete e jardineira de legumes
- Outros:** Alface, beterraba e milho
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

28/04/2022 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Salada feijão frade, bat, cenoura aos cubos e bróculos
- Outros:** Alface, tomate e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)

29/04/2022 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Salada de batata c/grão de bico, couve lombarda e cenoura
- Outros:** Alface, pepino e tomate
- Sobremesa:** Fruta da época (mínimo 3 variedades)