

Semana 1

02 a 06 de Janeiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |
| | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde | FI |
| | Prato e Vegetais | Almôndegas estufadas com esparguete | FI |
| | | Repolho, milho e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Minestrone | FI |
| | Prato e Vegetais | Pescada gratinada com arroz | FI |
| | | Alface, couve roxa e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de abóbora | FI |
| | Prato e Vegetais | Frango estufado com ervilhas e cenoura e espirais | FI |
| | | Cenoura, couve em juliana e pepino | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | FI |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau à Gomes de Sá | FI |
| | | Alface, cenoura e milho | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 2

09 a 13 de Janeiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | FI |
| | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonhesa | FI |
| | | Alface, cenoura e milho | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | FI |
| | Prato e Vegetais | Salada de atum com feijão-frade e ovo | FI |
| | | Alface, couve roxa e pepino | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de alho francês e couve-flor | FI |
| | Prato e Vegetais | Strogonoff de frango com arroz de cenoura | FI |
| | | Alface, beterraba e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | FI |
| | Prato e Vegetais | Abrótea estufada com molho de tomate e puré de batata | FI |
| | | Couve roxa, tomate e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Juliana | FI |
| | Prato e Vegetais | Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos | FI |
| | | Alface, cenoura e couve roxa | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 3

16 a 20 de Janeiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Cenoura | FI |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peixe (pescada e ameijoia) malandrinho | FI |
| | | Alface, beterraba e milho | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | FI |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | FI |
| | | Alface, couve roxa e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês | FI |
| | Prato e Vegetais | Badejo gratinado com puré de batata e brócolos | FI |
| | | Repolho, cenoura e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Aletria | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve lombarda | FI |
| | Prato e Vegetais | Rancho (porco, vaca, macarronete e grão) | FI |
| | | Couve roxa, repolho e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/fruta assada | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com nabiças | FI |
| | Prato e Vegetais | Carapau frito com arroz de tomate | FI |
| | | Alface, beterraba e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 4

23 a 27 de Janeiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Ervilha | FI |
| | Prato e Vegetais | Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete | FI |
| | | Beterraba, cenoura e couve roxa | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | FI |
| | Prato e Vegetais | Peixe prata estufado de cebolada com arroz de legumes | FI |
| | | Alface, milho e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde | FI |
| | Prato e Vegetais | Carnes mistas (porco e vaca) estufadas com fassoli | FI |
| | | Pimento, Cenoura e Couve Branca | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Portuguesa | FI |
| | Prato e Vegetais | Pescada em cama de legumes com batata corada | FI |
| | | Alface, milho e beterraba | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes | FI |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peru no forno | FI |
| | | Alface, cenoura e couve roxa | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 5

30 a 03 de Fevereiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com espinafres | EI |
| | Prato e Vegetais | Massada de peixe (cotovelinhos, pescada e salmão) | EI |
| | | Tomate, couve branca e cenoura | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas | EI |
| | Prato e Vegetais | Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e cenoura | EI |
| | | Alface, Couve Roxa , Milho | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura | EI |
| | Prato e Vegetais | Pescada no forno (à posta) com puré de batata e feijão-verde | EI |
| | | Cenoura, pepino e alface | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite Creme | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com nabiças | EI |
| | Prato e Vegetais | Feijoada à Transmontana | EI |
| | | Cenoura, milho e alface | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Sexta-Feira | Sopa | Canja de galinha | EI |
| | Prato e Vegetais | Filetes no forno com arroz de couve coração | EI |
| | | Cenoura, pepino e pimento | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

Semana 6

06 a 10 de Fevereiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | EI |
| | Prato e Vegetais | Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas) | EI |
| | | Cenoura, couve em juliana e couve roxa | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com lombarda | EI |
| | Prato e Vegetais | Abrótea no forno com batata assada e macedónia de legumes | EI |
| | | Cenoura, tomate e alface | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Quarta-Feira | Sopa | Cenoura | EI |
| | Prato e Vegetais | Febras estufadas com arroz de cenoura | EI |
| | | Alface, cenoura e milho | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho francês | EI |
| | Prato e Vegetais | Empadão de atum com crosta de ovo | EI |
| | | Repolho, cenoura e beterraba | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | EI |
| | Prato e Vegetais | Massa à Lavrador (porco e vaca aos cubos, feijão encarnado, massa e couve) | EI |
| | | Couve roxa, cenoura e repolho | EI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | EI |
| | Pão | Pão de mistura | EI |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

13 a 17 de Fevereiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de legumes | FI |
| | Prato e Vegetais | Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas | FI |
| | | Cenoura, beterraba e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Terça-Feira | Sopa | Grelos | FI |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com esparguete | FI |
| | | Alface, cenoura e milho | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Arroz doce | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Quarta-Feira | Sopa | Primavera | FI |
| | Prato e Vegetais | Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa | FI |
| | | Pepino, couve roxa e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com feijão-verde | FI |
| | Prato e Vegetais | Chili de carnes (carne de vaca picada e feijão vermelho) com arroz branco | FI |
| | | Milho, cenoura e alface | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Sexta-Feira | Sopa | Cenoura | FI |
| | Prato e Vegetais | Bacalhau gratinado com molho branco | FI |
| | | Milho, cenoura e alface | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Semana 8

20 a 24 de Fevereiro de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Feijão-verde | FI |
| | Prato | Almôndegas estufadas com esparguete | FI |
| | | Milho, Pepino e Tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | FI |
| | Prato e Vegetais | Pescada no forno com cebolada e arroz | FI |
| | | Beterraba, cenoura e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Quarta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | FI |
| | Prato e Vegetais | Perna de peru assada com fusilli | FI |
| | | Alface, couve roxa e milho | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve Branca | FI |
| | Prato e Vegetais | Salada Russa de Atum (Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo) | FI |
| | | Beterraba, cenoura e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde | FI |
| | Prato e Vegetais | Feijoada Carnavalesca (Feijão preto, porco, vaca) | FI |
| | | Cenoura, couve em juliana e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| Pão | Pão de mistura | FI | |

Semana 9

27 a 03 de Março de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |
| Terça-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura | FI |
| | Prato e Vegetais | Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa espiral | FI |
| | Sobremesa | Alface, beterraba e milho | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabo com espinafres | FI |
| | Prato e Vegetais | Solha Gratinada no forno com arroz de salsa | FI |
| | Sobremesa | Alface, couve roxa e pepino | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |

Semana 10

06 a 10 de Março de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | FI |
| | Prato e Vegetais | Empadão de carne de vaca | FI |
| | Sobremesa | Alface, cenoura e courgette | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | FI |
| | Prato e Vegetais | Carapau no forno com arroz de tomate | FI |
| | Sobremesa | Alface, pepino e tomate | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de alho francês e couve-flor | FI |
| | Prato e Vegetais | Rancho (porco, vaca, macarronete e grão) | FI |
| | Sobremesa | Alface, beterraba e cenoura | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | FI |
| | Prato e Vegetais | Frango estufado com esparguete e ervilhas | FI |
| | Sobremesa | Milho, pimento e tomate | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Juliana | FI |
| | Prato e Vegetais | Badejo no forno com arroz de brócolos | FI |
| | Sobremesa | Alface, cenoura e couve roxa | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada | FI |
| | | Pão de mistura | FI |

Semana 11

13 a 17 de Março de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de abóbora | FI |
| | Prato e Vegetais | Calamares no forno com arroz de cenoura | FI |
| | | Courgette, couve roxa e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de Maçã com iogurte e canela | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Sopa de Espinafres | FI |
| | Prato e Vegetais | Massada de peru com ervilha e cenoura | FI |
| | | Alface, cenoura e milho | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da horta | FI |
| | Prato e Vegetais | Pescada estufada com puré misto (batata e cenoura) | FI |
| | | Alface, beterraba e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Juliana | FI |
| | Prato e Vegetais | Carne de porco Alentejana | FI |
| | | Alface, cenoura e couve roxa | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde (*) | FI |
| | Prato e Vegetais | Salada de atum com feijão frade e ovo | FI |
| | | Alface, pepino e pimento | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |

Semana 12

20 a 24 de Março de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alface | FI |
| | Prato e Vegetais | Esparguete à bolonhesa | FI |
| | Sobremesa | Beterraba, cenoura e couve em juliana | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Alho francês | FI |
| | Prato e Vegetais | Filetes dourados com arroz de tomate | FI |
| | Sobremesa | Beterraba, cenoura e tomate | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde | FI |
| | Prato e Vegetais | Feijoada à portuguesa com arroz branco | FI |
| | Sobremesa | Alface, pepino e pimento | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Couve-flor | FI |
| | Prato e Vegetais | Frango assado com arroz alegre(cenoura, ervilha e milho) | FI |
| | Sobremesa | Tomate, cenoura e couve em juliana | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de Legumes | FI |
| | Prato e Vegetais | Omeleta de cogumelos e queijo com arroz de ervilhas | FI |
| | Sobremesa | Alface, courgette e couve roxa | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |

Semana 13

27 a 31 de Março de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca | FI |
| | Prato e Vegetais | Atum à Bolonhesa | FI |
| | Sobremesa | Alface, pimento e tomate | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana | FI |
| | Prato e Vegetais | Arroz de aves tostado no forno | FI |
| | Sobremesa | Alface, beterraba e milho | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | FI |
| | Prato e Vegetais | Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha, pescada e ovo) | FI |
| | Sobremesa | Cenoura, couve roxa e tomate | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Aletria | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e courgette | FI |
| | Prato e Vegetais | Massa à Lavrador (porco, vaca) | FI |
| | Sobremesa | Beterraba, courgette e tomate | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão frade | FI |
| | Prato e Vegetais | Abrótea assada com arroz de legumes | FI |
| | Sobremesa | Alface, cenoura e milho | FI |
| | Pão | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | | Pão de mistura | FI |

Semana 14

03 a 07 de Abril de 2017

| | | | |
|---------------|------------------|---|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve lombarda | FI |
| | Prato e Vegetais | Hambúrguer de vaca no forno com massa espiral | FI |
| | | Couve roxa, pimento e tomate | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Terça-Feira | Sopa | Grão com nabiças (*) | FI |
| | Prato e Vegetais | Arroz de peixe (pescada e salmão) | FI |
| | | Alface, beterraba e cenoura | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | FI |
| | Pão | Pão de mistura | FI |
| Quarta-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |
| Quinta-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |
| Sexta-Feira | Sopa | | |
| | Prato e Vegetais | | |
| | | | |
| | Sobremesa | | |
| | Pão | | |