

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		02-02-2026	03-02-2026	04-02-2026	05-02-2026	06-02-2026
Semana 1	Sopa	Creme de legumes	Espinafres	Couve lombardo e feijão	Creme de Abóbora	Grão com repolho
	Prato	Bolonhesa de Atum	“São Brás nas Escolas” (Carnes assadas com chouriço, arroz branco e feijão)	Perca no forno com legumes e batata	Strogonoff de Peru com massa esparguete	Bacalhau à Gomes Sá
	Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana	Salteado de soja e legumes com arroz branco e feijão	Courgette recheada com legumes e batata	Strogonoff vegetariano	Tofu à Gomes Sá
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, milho e tomate	Alface, couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época (3 variedades)	Pera cozida/Fruta da época	Fruta da época
Semana 2		09-02-2026	10-02-2026	11-02-2026	12-02-2026	13-02-2026
	Sopa	Creme de brócolos	Feijão	Couve portuguesa	Creme de curgete, nabo e cenoura	Juliana
	Prato	Pernas de frango estufadas com massa espiral	Medalhões de salmão gratinados no forno com arroz de cenoura	Jardineira com ervilhas	Empadão de atum	Hambúrguer de aves com arroz primavera
	Vegetariano	Curgete recheada com massa espiral	Legumes gratinados no forno com arroz de cenoura	Jardineira Vegetariana	Empadão de legumes	Hambúrguer vegetariano com arroz primavera
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina/Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Semana 3					19-02-2026	20-02-2026
	Sopa				Creme de cenoura e alho-francês	Espinafres
	Prato				Ovo mexido com cogumelos, curgete, massa, cenoura e ervilhas	Pá de porco estufada com arroz
	Vegetariano				Cogumelos, curgete, massa, cenoura, ervilhas e natas de soja	Soja estufada com arroz
	Hortícolas				Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino
Sobremesa				Fruta da época	Fruta da época	
Semana 4		23-02-2026	24-02-2026	25-02-2026	26-02-2026	27-02-2026
	Sopa	Creme de couve-flor	Feijão-verde	Creme de ervilhas	Macedónia	Caldo verde
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura	Carbonara (chouriço, natas de soja, cogumelos)	Abrótea com brócolos e batata	Almondegas de bovino com massa esparguete	Arroz de peixe
	Vegetariano	Seitan panadoo com arroz de cenoura	Carbonara vegetariana (natas de soja, milho, cogumelos)	Seitan salteado com brócolos e batata	Almondegas Vegetarianas com massa esparguete	Courgette Recheada com grão e arroz
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, cenoura e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época	Maçã assada/Fruta de época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

