

# Ementa Semanal

## 17 a 21 de março 2025

### Segunda-feira | 17 de março



**ALHO FRANCÊS**



**ALHEIRA DE AVES ( 1 | 3 | 6 )**

Acompanha ovo estrelado, arroz e batata frita



**MASSADA DE PEIXE E DELÍCIAS DO MAR ( 2 | 4 )**

### Terça-feira | 18 de março



**ESPINAFRES**



**ESPARGUETE À BOLONHESA ( 1 | 7 | 12 )**



**FILETES DE PESCADA GRATINADOS ( 1 | 4 | 7 )**

Acompanha com arroz de cenoura

### Quarta-feira | 19 de março



**SOPA DE PEIXE**



**PERNA DE PORCO À PADEIRO ( 12 )**

Acompanha com batatinha assada



**LOMBOS DE SALMÃO NO FORNO COM MOLHO DE CITRINOS ( 4 )**

Acompanha com arroz e legumes salteados



**DIA  
DO  
PAI**

### Quinta-feira | 20 de março



**CALDO VERDE**



**JARDINEIRA DE PERU ( 12 )**



**LULAS À CENTRO ( 12 | 14 )**

Acompanha com arroz branco

### Sexta-feira | 21 de março



**SOPA À LAVRADOR ( 1 )**



**PEITO DE FRANGO COM MOLHO DE CITRINOS ( 7 | 9 | 12 )**

Acompanha com puré de batata



**ARROZ DE TAMBORIL ( 2 | 4 )**

#### TODOS OS PRATOS INCLUEM:



Salada

E



Doce

OU



Fruta

AS MARCAÇÕES DEVEM SER  
FEITAS EXCLUSIVAMENTE PARA:

**928 132 462**

CHAMADA PARA REDE MÓVEL NACIONAL



**MARCAÇÕES ATÉ  
ÀS 17H00 DO DIA  
ÚTIL ANTERIOR**

**Refeitório e Take Away:** Edifício Sede Centro Social

**Serviço de Entrega de Refeições:** Biblioteca Municipal | Piscinas Municipais | Serviços Municipalizados | Estaleiro Municipal | Arquivo Municipal | Centro de Saúde de Alferrarede | Edifício da Câmara Municipal | Estádio | Loja do Cidadão

**ALERGÉNICOS:** 1 - glúten | 2 - crustáceos | 3 - ovos | 4 - peixe | 5 - amendoins | 6 - soja | 7 - leite | 8 - frutos de casca rija | 9 - aipo | 10 - mostarda | 11 - sementes de sésamo | 12 - dióxido de enxofre e sulfitos | 13 - tremoços | 14 - moluscos