



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 1					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde	Creme de Alho-françês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Bifes de porco estufados em molho de tomate	Salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura	Frango assado em legumes
	Esparguete		Arroz de legumes		Arroz de tomate
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Deverá existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 2					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com espinafres	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Bacalhau de natas	Almondegas de vaca	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	Stroganoff de frango com cogumelos	Pataniscas de bacalhau
		Esparguete		Fusilli	Arroz de feijão
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láteia ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 3					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabiças	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Lasanha de carne de vaca	Filetes de peixe *b) grelhados / assados	Jardineira de frango	Salada de atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura)	Carne de porco no forno com batata assada
		batata assada / cozida			
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos / salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 4					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Cenoura com agrião	Canja de galinha (s/miudos nem peles)	Abóbora com fava	Creme de alface	Feijão com nabiças
PRATO	Bacalhau à brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Feijoada (feijão, carne, chouriço)	Strogonoff de vaca com legumas salteados	Arroz de atum (arroz, atum, tomates, pimentos, milho, ...)	Frango estufado com ervilhas (c/molho de tomate)
		Arroz branco	Esparguete		Massa com legumes
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos / salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Deverá existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láteia ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____ / ____ / ____ A ____ / ____ / ____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 5					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura	Filetes/douradinhos *b) de peixe no forno	Carne de porco salteada com batata	Lasanha de atum	Pernas de frango assado com pimentos
	Arroz de legumes	Salada russa (macedónia)			Batata assada
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1			Sobremesa látea + Fruta da época
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Sobremesa látea + Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos / salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 1 (Vegetariana)					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde (s/chouriço)	Creme de Alho-françês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonesa de soja com cogumelos	Salada de batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	Salada de massa lacinhos com feijão-frade, milho, cenoura	Beringela assada em legumes e lentilhas
	Esparguete		Arroz de feijão		Arroz de tomate
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 2 (Vegetariana)					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com espinafres	Sopa bonita
PRATO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Strogonoff de seitan com cogumelos	Beringela assada recheada com soja e legumes	Almondegas vegetarianas	Grão-de-bico com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
		Arroz de legumes	Batatas cozidas / assadas	Esparguete	
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 3 (Vegetariana)					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabiças	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho, ...)	Hamburguer vegetariano (p. ex soja) grelhado	Alho francês à brás (Alho francês, batata, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Empadão de arroz com lentilhas
			Esparguete		
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos / salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 4 (Vegetariana)					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Cenoura com agrião	Abóbora com fava	Sopa bonita	Creme de alface	Feijão com nabiças
PRATO	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	Seitan salteado com cenoura e curgete	Feijoadas vegetarianas	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Curgete assada recheada com batata
		Esparguete	Arroz de legumes		
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos / salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 5 (Vegetariana)					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Favas estufadas com cenoura	Panadinhos de tofu no forno	"Feijoada" de grão-de-bico com cenoura	Carbonada de ervilhas (ervilha, massa, milho)	Beringela assada com pimentos
	Arroz de ervilhas	Salada russa (macedónia)			Batata assada
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Arroz branco	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou **cozidos / salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láteia ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____