



EBS das Lajes do Pico



Semana
a:

EMENTA

17.09.2018 a 21.09.2018

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO

Código do Estabelecimento de Ensino: 610 200



EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa: Creme de cenoura e lentilhas
Prato: Bolonhesa com esparguete e salada (milho e cenoura)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Juliana de legumes
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) com salada de grão
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Caldo Verde
Prato: Bifes de porco estufados em molho de tomate e arroz de legumes, salada(alface e cenoura)
Sobremesa: Sobremesa látea

Quinta-feira

Sopa: Creme de alho-francês
Prato: Salada de atum(lacinhos com atum, ovos,milho, ervilha e cenoura)
Sobremesa: Fruta

Sexta-feira

Sopa: Creme de grão com hortaliças
Prato: Frango assado em legumes e arroz de tomate
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N°telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



Semana!

24.09.2018 a 28.09.2018

Segunda-feira

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Massada de peixe com salsa(massa cotovelo, peixe,jardineia, salsa)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Feijão com hortaliças
Prato: Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de legumes e salada(repolho e cenoura)
Sobremesa: Gelatina

Quarta-feira

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Douradinhos de pescada no forno com batata assada e salada (alface e tomate)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Abóbora com espinafres
Prato: Rolo de carne com esparguete salada chinesa(rebentos de soja e cenoura)
Sobremesa: Fruta

Sexta-feira

Sopa: Sopa bonita (com ovo)
Prato: Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N.º telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



IMENTA

01.10.2018 a 05.10.2018

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
Prato:	Hamburguer de vaca grelhada com esparguete e legumes salteados(brócolos e couve-flor)
Sobremesa:	Fruta

Terça-feira

Sopa:	Creme de feijão branco
Prato:	Arroz de atum(arroz, atum, tomates, pimentos, milho)
Sobremesa:	Fruta

Quarta-feira

Sopa:	Cenoura com nabijas
Prato:	Carne de porco à jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)
Sobremesa:	Sobremesa lactea

Quinta-feira

Sopa:	Grão de bico com espinafres
Prato:	Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa)
Sobremesa:	Fruta

Sexta-feira

Sopa:	
Prato:	Feriado
Sobremesa:	

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N°telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



EMENTA

Semana:

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

08.10.2018 a 12.10.2018

Segunda-feira

Sopa: Canja de galinha sem miudos nem pele)
Prato: Salada de atum (batata, feijão frade, cenoura, atum)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Abóbora com fava
Prato: Strogonoff com esparguete e legumes salteados (couve-flor e brócolos)
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Cenoura com agrião
Prato: Feijoada com arroz branco(feijão,carne, chouriço)
salada(jardineira)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

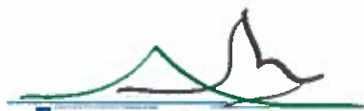
Sopa: Creme de alface
Prato: Frango estufado com ervilhas e massa com legumes cenoura e milho)
Sobremesa: Gelatina

Sexta-feira

Sopa: Feijão com nabiças
Prato: Filetes de peixe com batata assada e salada(alface e tomate)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N°telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO
Código do Estabelecimento de Ensino: 610 200



EMENTA

Semana:

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

15.10.2018 a 19.10.2018

Segunda-feira

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Arroz de peru com ervilhas e cenoura
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Abóbora com ervilhas
Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada(Macedónia)
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Creme de tomate
Prato: Carne estufada com cenoura e arroz de legume(milho e brócolos)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Juliana de legumes
Prato: Carbonara de atum(massa, atum) e salada (cenoura milho e ervilha)
Sobremesa: Fruta

Sexta-feira

Sopa: Feijão com couve lombarda
Prato: Frango assado com pimentos, batata assada e salada (couve roxa e maçã)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem no é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N.º telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO
Código do Estabelecimento de Ensino: 610 201 201



EMENTA

Semana: 15.10.2018 a 19.10.2018

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa: Creme de cenoura e lentilhas
Prato: Bolonhesa com esparguete e salada (milho e cenoura)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Juliana de legumes
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) com salada de grão
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Caldo Verde
Prato: Bifes de porco estufados em molho de tomate e arroz de legumes, salada (alface e cenoura)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Creme de alho-francês
Prato: Salada de atum (lacinhos com atum, ovos, milho, ervilha e cenoura)
Sobremesa: Sobremesa látea

Sexta-feira

Sopa: Creme de grão com hortaliças
Prato: Frango assado em legumes e arroz de tomate
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N.º telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO
Código do Estabelecimento de Ensino: 610 200



EMENTA

Semana: 22.10.2018 a 26.10.2018

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Massada de peixe com salsa(massa cotovelo, peixe, jardineia, salsa)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Feijão com hortaliças
Prato: Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de legumes e salada(repolho e cenoura)
Sobremesa: Gelatina

Quarta-feira

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Douradinhos de pescada com batata assada e salada (alface e tomate)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Abóbora com espinafres
Prato: Rolo de carne com esparguete e salada (milho e cenoura)
Sobremesa: Fruta

Sexta-feira

Sopa: Sopa bonita (com ovo)
Prato: Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N°telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO
Código do Estabelecimento de Ensino: 610 200



EMENTA

Semana: 29.10.2018 a 02.11.2018

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa: Couve-flor com cenoura ripada
Prato: Hamburguer de vaca grelhada com esparguete e legumes salteados(brócolos e couve-flor)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Creme de feijão branco
Prato: Arroz de atum(arroz, atum, tomates, pimentos, milho)
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Cenoura com nabijas
Prato: Carne de porco à jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)
Sobremesa: Sobremesa lactea

Quinta-feira Feriado

Sopa:
Prato:
Sobremesa:

Sexta-feira

Sopa: Creme de brócolos
Prato: Arroz à valenciana (carnes variadas, arroz, chouriço, ervilhas e milho)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N°telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO
Código do Estabelecimento de Ensino: 610 200



EMENTA

Semana: 05.11.2018 a 09.11.2018

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa: Canja de galinha sem miudos nem pele)
Prato: Salada de atum (macarrão, feijão frade, cenoura, atum)
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Abóbora com fava
Prato: Strogonoff com puré de batata e legumes salteados (couve-flor e brócolos)
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Cenoura com agrião
Prato: Feijoada com arroz branco(feijão,carne, chouriço)
salada(jardineira)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Creme de alface
Prato: Frango estufado com ervilhas e massa com legumes cenoura e milho)
Sobremesa: Gelatina

Sexta-feira

Sopa: Feijão com nabijas
Prato: Filetes de peixe com batata assada e salada(alface e tomate)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N°telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com



SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO
Código do Estabelecimento de Ensino: 610 200



EMENTA

Semana: 12.11.2018 a 16.11.2018

EB1.2/JI da Ponta da Ilha

Segunda-feira

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Arroz de peru com ervilhas e cenoura
Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Abóbora com ervilhas
Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada(Macedónia)
Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Creme de tomate
Prato: Carne estufada com cenoura e arroz de legume(milho e brócolos)
Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Juliana de legumes
Prato: Carbonara de atum(massa, atum) e salada (cenoura milho e ervilha)
Sobremesa: Sobremesa latea

Sexta-feira

Sopa: Feijão com couve lombarda
Prato: Frango assado com pimentos, batata assada e salada (couve roxa e maçã)
Sobremesa: Fruta

Nota: Fruta da época (maçã; pera; ananás; banana; laranja; tangerina). Bebida diária: água. Oferta diária de pão.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, crustácea, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos. Para quem no é alérgico ou intolerante, a estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Alice Leal Empresa em nome individual N.F:210960426 N.º telemóvel:914269613 Email: gida_silva@hotmail.com