

SECRETARIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO



Ementa Escolar

2019/2020

Vegetariana

SEMANA DE 03 A 07 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, alpo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Cenoura com agrião

Prato e acompanhamento | Salada de feijão frade com batata (feijão frade, milho, cenoura) e salada (alface, tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com fava

Prato e acompanhamento | Seitan salteado com cenoura, curgete e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Sopa de nabijas

Prato e acompanhamento | Feijoada vegetariana com arroz branco e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alface

Prato e acompanhamento | Cuscus com legumes salteados e grão de bico com salada (alface, tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

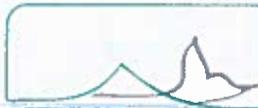
SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita

Prato e acompanhamento | Curgete assada recheada com batata e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta





Ementa Escolar

2019/2020

Vegetariana

SEMANA DE 10 A 14 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de couve-flor

Prato e acompanhamento | Favas estufadas com cenoura e arroz de ervilha e salada (alface, tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com ervilhas

Prato e acompanhamento | Panadinhos de tofu com salada russa e salada de legumes (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de tomate

Prato e acompanhamento | "Feijoada" de grão de bico com arroz branco e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Carbonara de ervilha (ervilha, massa e milho) com salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda

Prato e acompanhamento | Beringela assada recheada com batata e salada (alface, tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta





Ementa Escolar
2019/2020
Vegetariana

SEMANA DE 17 A 21 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremçoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."



SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de soja com cogumelos e salada (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes

Prato e acompanhamento | Salada de batata e grão de bico (grão de bico, batata e cebola) com salada (cenoura e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde

Prato e acompanhamento | Ervilhas estufadas c/ curgete e molho de tomate com arroz de feijão e salada (tomate, alface e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alho-francês

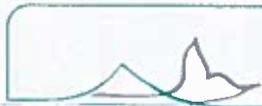
Prato e acompanhamento | Salada de massa lacinhos c/ feijão-frade, milho, cenoura e salada de legumes (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Desfile de





Ementa Escolar
2019/2020
Vegetariana

SEMANA DE 24 A 28 DE FEVEREIRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceas, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA



TERÇA-FEIRA



QUARTA-FEIRA

INTERRUPÇÃO LETIVA

QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres

Prato e acompanhamento | Bifes de soja com esparguete e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita

Prato e acompanhamento | Grão de bico c/ salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta