



Ementa Escolar 2020/2021

SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 04 DE DEZEMBRO



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, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe (atum, pimentos, salsa, pão, ervilhas, cenoura) com salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

- FERIADO -

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de ervilhas

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe no forno c/ batata cozida e salada (alface tomate e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta/Gelatina

QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres

Prato e acompanhamento | Almôndegas de vaca com esparguete e salada (alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita com ovo

Prato e acompanhamento | Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, feijão verde, ervilha) e salada (alface, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta





Ementa Escolar

2020/2021

SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO



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, tremço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Couve-flor com cenoura ripada

Prato e acompanhamento | Carne de porco à jardineira com salada de legumes (cenoura, alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



TERÇA-FEIRA

- FERIADO -

QUARTA-FEIRA

Sopa | Cenoura com nabiças

Prato e acompanhamento | Hambúrguer grelhado com esparguete e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/logurte

QUINTA-FEIRA

Sopa | Grão de bico com espinafres

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura e salsa) com salada de legumes (tomate, alface e cenoura)

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Creme de brócolos

Prato e acompanhamento | Arroz à valenciana (carnes variadas, chouriço) com salada de legumes (alface, milho e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta



Ementa Escolar

2020/2021

SEMANA DE 14 A 18 DE DEZEMBRO



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, tremço, 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 atum com feijão frade e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com fava

Prato e acompanhamento | Strogonoff de vaca com legumes salteados e esparguete com salada (alface, cenoura e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUARTA-FEIRA

Sopa | Sopa de nabijas

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

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alface

Prato e acompanhamento | Frango estufado com ervilhas, massa c/ legumes e salada (alface, cenoura e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta/Gelatina

SEXTA-FEIRA

Sopa | Canja de galinha

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

Fruta/Sobremesa | Fruta

