



## **Ementa Escolar** **2020/2021**

### **SEMANA DE 19 A 23 DE OUTUBRO**



#### **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 lentilhas

**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### **TERÇA-FEIRA**

**Sopa** | Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento** | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo), com salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/ Gelatina

### **QUARTA-FEIRA**

**Sopa** | Caldo verde

**Prato e acompanhamento** | Bifes de porco com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### **QUINTA-FEIRA**

**Sopa** | Creme de alho-francês

**Prato e acompanhamento** | Salada de massa lacinhas com atum, milho, cenoura e salada (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### **SEXTA-FEIRA**

**Sopa** | Grão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Frango assado com legumes e arroz de tomate com salada (alface, cenoura e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta





## Ementa Escolar 2020/2021

### SEMANA DE 26 A 30 DE OUTUBRO



#### 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

**Sopa** | Feijão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de legumes com salada (alface, milho e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### 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 02 A 06 DE NOVEMBRO



#### 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, alho, 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

**Sopa** | Creme de feijão branco

**Prato e acompanhamento** | Arroz de atum com salada de legumes (cenoura, milho e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabijas

**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 (carne variada, chouriço) com salada de legumes (alface, milho e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



## Ementa Escolar 2020/2021

### SEMANA DE 09 A 13 DE NOVEMBRO



#### 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, alipo, 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** | Cenoura com agrião

**Prato e acompanhamento** | Salada de atum com feijão, rade 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 nabiças

**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 com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta





## Ementa Escolar 2020/2021

### SEMANA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO



#### Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

*"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm 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 couve-flor

**Prato e acompanhamento** | Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada (tomate, alface e cenoura)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



#### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Abóbora com ervilhas

**Prato e acompanhamento** | Pudim de peixe com salada (cenoura e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

#### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de tomate

**Prato e acompanhamento** | Arroz de frango com ervilha e cenoura e salada (alface, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

#### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento** | Carbonara de atum (atum, massa e milho) e salada (alface, cenoura e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

#### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Feijão com couve lombarda

**Prato e acompanhamento** | Pernas de frango com pimentos e puré de batata com salada (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/iogurte



## Ementa Escolar 2020/2021

### SEMANA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO



#### 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 lentilhas

**Prato e acompanhamento** | Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta



### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Juliana de legumes

**Prato e acompanhamento** | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo), com salada de legumes (cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta/ Gelatina

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Caldo verde

**Prato e acompanhamento** | Bifes de porco com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, tomate e alface)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de alho-francês

**Prato e acompanhamento** | Salada de massa lacinhos com atum, milho, cenoura e salada (alface e tomate)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Grão com hortaliças

**Prato e acompanhamento** | Frango assado com legumes e arroz de tomate com salada (alface, cenoura e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta