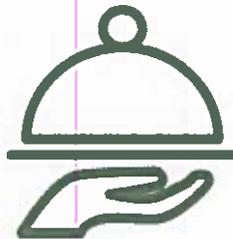


## Ementa Escolar 2020/2021

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

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura.

Prato e acompanhamento | Bolonhesa com cogumelos, esparguete e salada (cenoura e milho).

Fruta/Sobremesa | Fruta



### TERÇA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes.

Prato e acompanhamento | Salada de massa lacinhos com atum, ovo e jardineira

Fruta/Sobremesa | Fruta.

### 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 | Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa e ovo) com salada (milho e cenoura e repolho).

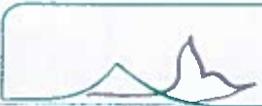
Fruta/Sobremesa | Sobremesa láctea.

### SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com hortaliças.

Prato e acompanhamento | Frango assado com arroz de tomate e legumes (cenoura, ervilha e feijão verde).

Fruta/Sobremesa | Fruta.



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



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

### SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura.

Prato e acompanhamento | Massada de peixe com salada (massa cotovelo, peixe variado, legumes, salsa).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

### TERÇA-FEIRA

Sopa | Feijão com hortaliças.

Prato e acompanhamento | Strogonoff de frango com cogumelos, puré de batata e salada (repolho e cenoura).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

### QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de ervilhas.

Prato e acompanhamento | Douradinhos com arroz e salada (alface e tomate).

Fruta/Sobremesa | Fruta/ Gelatina.

### QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres.

Prato e acompanhamento | Rolo de carne com esparguete e salada (cenoura e ervilha).

Fruta/Sobremesa | Fruta

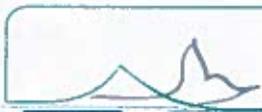
### SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita com ovo.

Prato e acompanhamento | Atum com salada russa (atum, batata, ovo cenoura, ervilha, feijão verde).

Fruta/Sobremesa | Fruta.





## Ementa Escolar 2020/2021

Semana de  2  a  6  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, tremoço, 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** | Hambúrguer com esparguete e salada (alface, tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Creme de feijão branco.

**Prato e acompanhamento** | Arroz de atum (arroz, atum, tomates, pimentos, milho).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com nabiças.

**Prato e acompanhamento** | Carne de porco à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Grão de bico com espinafres.

**Prato e acompanhamento** | Sufle de bacalhau (bacalhau, batata, ovo, cenoura, azeitona, salsa) com salada (alface e cenoura).

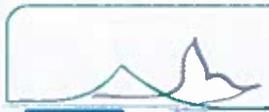
**Fruta/Sobremesa** | Sobremesa láctea.

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de brócolos.

**Prato e acompanhamento** | Arroz à valenciana (carnes variadas, chouriço, ervilhas, legumes).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.



## Ementa Escolar 2020/2021

Semana de 9 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, 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** | Canja de galinha (sem miúdos, nem peles).

**Prato e acompanhamento** | Salada de atum (atum, ovo, massa, e jardineira).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### TERÇA-FEIRA

**Sopa** | Abóbora com fava.

**Prato e acompanhamento** | Strogonoff com puré de batata e legumes salteados (repolho e cenoura).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUARTA-FEIRA

**Sopa** | Cenoura com agrião.

**Prato e acompanhamento** | Feijoada com arroz branco (feijão, carne, chouriço).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.

### QUINTA-FEIRA

**Sopa** | Creme de alface.

**Prato e acompanhamento** | Frango estufado com molho de tomate e esparguete e legumes (ervilha, cenoura e milho).

**Fruta/Sobremesa** | Gelatina.

### SEXTA-FEIRA

**Sopa** | Feijão com nabiças.

**Prato e acompanhamento** | Filetes de peixe com batata e salada (alface, tomate).

**Fruta/Sobremesa** | Fruta.



