



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 | 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 e salada (milho e cenoura e repolho).

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 (cenoura, tomate e alface).

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).

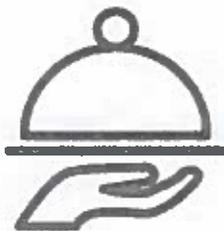
Fruta/Sobremesa | Fruta.





**Ementa Escolar
2020/2021**

Semana de 30 de Novembro a 4 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, 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 |
Prato e acompanhamento | **Feriado**
Fruta/Sobremesa |

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de ervilhas.
Prato e acompanhamento | Douradinhos de peixe no forno 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 7 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 | Hambúrguer grelhada com esparguete e salada (alface, tomate).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

TERÇA-FEIRA

Sopa |

Prato e acompanhamento | Feriado

Fruta/Sobremesa |

QUARTA-FEIRA

Sopa | Cenoura com nabiças.

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

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.

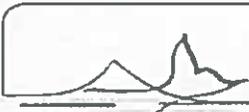
SEXTA-FEIRA

Sopa | Creme de brócolos.

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

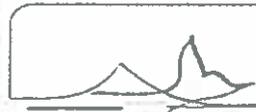
SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com nabiças.

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.





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



Ementa Escolar 2020/2021

Semana de 4 a 8 de Janeiro



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, amendoads, 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 | Canja de galinha (sem miúdos, nem peles).

Prato e acompanhamento | Arroz de peru com salada (feijão, cenoura, ervilhas).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com ervilhas.

Prato e acompanhamento | Douradinhos de peixe no forno com salada russa.

Fruta/Sobremesa | Fruta.

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de tomate.

Prato e acompanhamento | Carne de vaca estufada com arroz de legumes (jardineira).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

QUINTA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes.

Prato e acompanhamento | Carbonara de atum (atum, massa, milho e cenoura).

Fruta/Sobremesa | Fruta

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda.

Prato e acompanhamento | Frango assadas com pimentos, massa e salada (alface e cenoura).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

