



Ementa Escolar **2020/2021**

SEMANA DE 01 A 05 DE MARÇO



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

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 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 08 A 12 DE MARÇO



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 | 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



Ementa Escolar **2020/2021**

SEMANA DE 15 a 19 DE MARÇO



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 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 22 A 26 DE MARÇO



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