



**Ementa Escolar**  
**2021/2022**

**SEMANA DE 03 A 07 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, 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 | Juliana de legumes**

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

**Fruta/Sobremesa | Fruta**

**TERÇA-FEIRA**

**Sopa | Creme de tomate**

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

**Fruta/Sobremesa | Fruta**

**QUARTA-FEIRA**

**Sopa | Abóbora com ervilhas**

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

**Fruta/Sobremesa | Fruta**

**QUINTA-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**

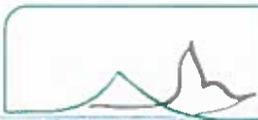
**SEXTA-FEIRA**

**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/logurte**





## Ementa Escolar 2021/2022

### SEMANA DE 10 A 14 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 contêm glúten, crustáceas, 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 | 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



## Ementa Escolar 2021/2022

### SEMANA DE 17 A 21 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, 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** | 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 2021/2022

### SEMANA DE 24 A 28 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, 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** | 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/iogurte

#### 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 2021/2022

### SEMANA DE 31 DE JANEIRO A 04 DE FEVEREIRO



#### 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 | 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**  
**2021/2022**

**SEMANA DE 07 a 11 DE FEVEREIRO**



**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 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/logurte**





## Ementa Escolar 2021/2022

### SEMANA DE 14 A 18 DE FEVEREIRO



#### **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 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



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



## Ementa Escolar 2021/2022

### SEMANA DE 21 A 25 DE FEVEREIRO



**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** | 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**  
**2021/2022**

**SEMANA DE 28 DE FEVEREIRO A 04 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, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.”*

SEGUNDA-FEIRA

CARNAVAL



TERÇA-FEIRA

CARNAVAL

QUARTA-FEIRA

CARNAVAL

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 2021/2022

### SEMANA DE 07 A 11 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, frutas 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 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 no forno com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

**Fruta/Sobremesa** | Fruta





**Ementa Escolar**  
**2021/2022**

**SEMANA DE 14 a 18 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, tremoço, 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/logurte**





## Ementa Escolar 2021/2022

### SEMANA DE 21 A 25 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 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



**Ementa Escolar**  
**2021/2022**

**SEMANA DE 28 DE MARÇO A 01 DE ABRIL**



**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 | 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**

