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

ProSucesso

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, 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 de vitela com cogumelos, esparguete e salada (cenoura e milho).

Fruta/Sobremesa | Fruta.

TERÇA-FEIRA

Sopa | Juliana de legumes.

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde.

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

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 (tomate e alface).

Fruta/Sobremesa | Sobremesa láctea.

SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com hortaliças.

Prato e acompanhamento | Bifes de porco estufados com molho de tomate, arroz de legumes e salada (cenoura, repolho).

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

ProSucesso

Ementa Escolar

2021/2022

Semana de 21 a 25 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 | 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 de peixe no forno com arroz e salada (alface e tomate)

Fruta/Sobremesa | Fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com espinafres.

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

Fruta/Sobremesa | Gelatina

SEXTA-FEIRA

Sopa | Sopa bonita com ovo.

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.

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

ProSucesso

Ementa Escolar

2021/2022

Semana de 28 de Fevereiro a 4 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 | Canja de galinha (sem miúdos, nem pele).

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.

TERÇA-FEIRA

Sopa |

Prato e acompanhamento | **Feriado**

Fruta/Sobremesa |

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de cenoura com nabiças

Prato e acompanhamento | Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e salada (milho e 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

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

ProSucesso

Ementa Escolar

2020/2021

Semana de 7 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, 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 alho francês

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com fava.

Prato e acompanhamento | Strogonoff de frango 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 ervilha

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com nabiças.

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.

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

ProSucesso

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 | 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 | Sobremesa láctea.

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão com couve lombarda.

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

Fruta/Sobremesa | Fruta.