



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DAS LAJES DO PICO

Projeto “Os Super Saudáveis”

Semanas Super Saudáveis	Almoço
4 de maio	Feijão
11 de maio	Espinafres
18 de maio	Brócolos
25 de maio	Filete de Pescada
1 de junho	Pera

No âmbito deste projeto a ementa sofrerá alterações nos dias abaixo mencionados:

QUINTA-FEIRA – 4 maio

Sopa | Feijão com couve lombarda

SEXTA-FEIRA – 5 maio

Sopa | Juliana de legumes

QUINTA-FEIRA – 11 maio

Sopa | Grão de bico com espinafres

QUINTA-FEIRA – 18 maio

Sopa | Creme de brócolos

QUINTA-FEIRA – 25 maio

Prato e acompanhamento | Filetes de peixe com batata cozida e salada (alface, cenoura, tomate e milho)

QUINTA-FEIRA – 1 de junho

Fruta/Sobremesa | Pera

SEXTA-FEIRA – 2 de junho

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura e salsa) com salada de legumes (tomate, alface e cenoura)

Lajes do Pico, 26 de abril de 2023

Ó PRESIDENTE DO CONSELHO EXECUTIVO

RAFAEL FRANCISCO PEDRO PEREIRA