

ANO LETIVO 2017/2018



EBS das Velas



SEMANA 04/06/2018 a 08/06/2018 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA - 04/06/2018	3ª FEIRA – 05/06/2018	4ª FEIRA- 06/06/2018	5ª FEIRA - 07/06/2018	6ª FEIRA - 08/06/2018
SOPA	Puré de feijão-verde com cenoura	Juliana de legumes	Creme de cenoura com alface ripada	Sopa hortaliças com feijão encarnado	Sopa de espinafres
PRATO	Barritas de peixe no forno com arroz de ervilhas e cenoura	Bifes de frango com arroz de tomate	Lasanha de atum com legumes	Lombo de porco com puré, batata-doce e legumes	Peixe no forno com batata rosada (feijão verde e feijão frade)
PRATO VEGETARIANO a)	Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros e louro)	Salada de massa tricolor (com ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, ervilhas, azeitonas e salsa)	Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafraão, cominhos/coentros)	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos)	Salada de batata (com ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, azeitonas e salsa)
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 04/06/2018 a 08/06/2018
-----------------------------	--	--