

ANO LETIVO 2017/2018



EBS das Velas



SEMANA 18/06/2018 a 22/06/2018 (sujeito a alterações)					
	2 ^a FEIRA - 18/06/2018	3 ^º FEIRA – 19/06/2018	4 ^a FEIRA- 20/06/2018	5 ^a FEIRA - 21/06/2018	6 ^a FEIRA - 22/06/2018
SOPA	Creme de cenoura e agrião	Sopa de hortaliças (legumes inteiros)	Caldo verde	Sopa de abóbora e espinafres inteiros	
PRATO	Salada de atum com massa, feijão-frade e macedónia	Bife de frango grelhado com batata frita e legumes	Barritas com arroz e legumes	Hambúrgueres grelhados com puré e legumes	
PRATO VEGETARIANO a)	Ervilhas estufadas com cenoura em molho de tomate + arroz branco	Salada de grão de bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão verde, ervilha, molho verde)	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos)	Salada de massa tricolor (com ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, ervilhas, 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)	
SOBREMESA	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época Pudim de leite	
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	

Não há registo de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 18/06/2018 a 22/06/2018
----------------------	--	-------------------------------------