

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 05/11/2018 a 09/11/2018

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 05/11/2018	3ª FEIRA - 06/11/2018	4ª FEIRA - 07/11/2018	5ª FEIRA - 08/11/2018	6ª FEIRA - 09/11/2018
SOPA	Repolho	Cenoura com nabiça	Creme de lentilhas	Brócolos com ervilhas	Canja (s/ miúdos)
PRATO	Ervilhas guisadas com ovo escalfado	Atum no forno com batata	Carne de vaca assada com brócolos cozidos e arroz branco	Chicharros no forno com batata cozida	Bifes de frango com macarrão e legumes salteados
PRATO VEGETARIANO a)	Carbonara de ervilhas com massa	Grão-de-bico com salada russa	Favas estufadas com cenoura e arroz	Alho-francês à Brás	Almondegas vegetarianas com macarrão
	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	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 05/11/2018 a 09/11/2018

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 12/11/2018 a 16/11/2018

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 12/11/2018	3ª FEIRA - 13/11/2018	4ª FEIRA - 14/11/2018	5ª FEIRA - 15/11/2018	6ª FEIRA - 16/11/2018
SOPA	Caldo verde (base de curgete e couve-flor)	Legumes	Feijão branco com cenoura ripada	Alho francês	Couve-flor e ervilhas
PRATO	 Bacalhau à Brás	Carne de porco estufada com cenoura e repolho com arroz de ervilhas	Peixe assado com batata cozida	Carne de novilho à bolonhesa com esparguete	Filetes de peixe no forno com arroz de legumes
PRATO VEGETARIANO a)	Beringela assada em legumes e lentilhas com batata	Bolonhesa de soja com cogumelos e esparguete	Salada de feijão-frade com batata	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Estufado de lentilhas com arroz
	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 12/11/2018 a 16/11/2018

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 19/11/2018 a 23/11/2018

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 19/11/2018	3ª FEIRA - 20/11/2018	4ª FEIRA - 21/11/2018	5ª FEIRA - 22/11/2018	6ª FEIRA - 23/11/2018
SOPA	Sopa à Lavrador (s/ carne)	Creme de ervilha	Juliana	Creme de abóbora	Grão-de-bico com espinafres
PRATO	Macarrão com atum	Rolo de carne com legumes e batata assada	Peixe estufado com cenoura cozida e arroz de feijão-verde	 Frango assado com debulho e puré de batata	Pudim de peixe com brócolos cozidos
PRATO VEGETARIANO a)	Estufado de grão-de-bico com macarrão	Hambúrgueres vegetarianos com arroz	Cuscus com legumes grelhados e feijão-frade	Salada de massa tricolor com legumes salteados	Panadinhos de tofú com puré de batata-doce
	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	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/iogurte
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 19/11/2018 a 23/11/2018

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 26/11/2018 a 30/11/2018

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 26/11/2018	3ª FEIRA - 27/11/2018	4ª FEIRA - 28/11/2018	5ª FEIRA - 29/11/2018	6ª FEIRA - 30/11/2018
SOPA	Creme de fava	Juliana	Tomate com repolho	Feijão-verde e cenoura	Creme de cenoura
PRATO	Almondegas estufadas com esparguete	Salada de peixe com batata, feijão-frade, grão-de-bico e cenoura	Lombo de porco assado com laranja e macarrão	Filetes de peixe grelhados com sumo de limão e batata cozida	Carne de vaca no forno com arroz de cenoura e repolho salteado
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com esparguete	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	Rancho com grão-de-bico	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz	Pimentos recheados com legumes e batata
	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	Fruta da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época	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 26/11/2018 a 30/11/2018