

	SEMANA 05/11/2018 a 09/11/2018 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA - 05/11/2018	3º FEIRA - 06/11/2018	4º 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.





	SEMANA 12/11/2018 a 16/11/2018 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA - 12/11/2018	3º 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.





	SEMANA 19/11/2018 a 23/11/2018 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA - 19/11/2018	3º FEIRA - 20/11/2018	4º 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.





1	
- 4	

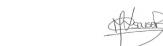
### SEMANA 26/11/2018 a 30/11/2018

(sujeito a alterações)

7								
		2ª FEIRA - 26/11/2018	3º FEIRA - 27/11/2018	4º FEIRA - 28/11/2018	5ª FEIRA - 29/11/2018	6º 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