

**SEMANA 03/12/2018 a 07/12/2018**

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 03/12/2018	3ª FEIRA - 04/12/2018	4ª FEIRA - 05/12/2018	5ª FEIRA - 06/12/2018	6ª FEIRA - 07/12/2018
SOPA	 Funcho (s/ carne ou enchidos)	 Couve-flor com cenouras	 Creme de brócolos	 Legumes	 Feijão encarnado com couve ripada
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate e repolho	Carne de novilho à bolonhesa	Bacalhau à Gomes de Sá	Carne de porco à jardineira com macarrão	Feijoada à portuguesa com cenoura e repolho e arroz branco
PRATO VEGETARIANO a)	Soja estufada com legumes e puré de couve-flor	Curgete recheada assada com batata	Carbonara de ervilhas com macarrão	Alho-francês à Brás	Feijoada vegetariana 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	Fruta da época/iogurte	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 03/12/2018 a 07/12/2018

ANO LETIVO 2017/2018



EBS das Velas



SEMANA 10/12/2018 a 14/12/2018

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 10/12/2018	3ª FEIRA - 11/12/2018	4ª FEIRA - 12/12/2018	5ª FEIRA - 13/12/2018	6ª FEIRA - 14/12/2018
SOPA	Alho francês e abóbora	Crema de lentilhas	Repolho	Grão-de-bico com nabiça	Crema de abóbora
PRATO	 Lasanha de carne de novilho com legumes salteados	 Peixe estufado com legumes e batata assada	Febras de porco em cebolada com esparguete 	Atum no forno com batata cozida 	 Frango assado com arroz de ervilhas
PRATO VEGETARIANO a)	Grão-de-bico com salada russa	Massa à Lavrador com legumes e feijão encarnado	Empadão de arroz com lentilhas	Batata-doce assada com legumes	Lasanha de legumes
	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/gelatina	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 10/12/2018 a 14/12/2018