

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 31/12/2018 a 04/01/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 31/12/2018	3ª FEIRA - 01/01/2019	4ª FEIRA - 02/01/2019	5ª FEIRA - 03/01/2019	6ª FEIRA - 04/01/2019
SOPA	INTERRUPÇÃO LETIVA	FERIADO	INTERRUPÇÃO LETIVA	Feijão vermelho e couve ripada	Legumes
PRATO				Esparguete com atum e repolho salteado	Ervilhas estufadas com ovo cozido
PRATO VEGETARIANO a)				Massa tricolor com feijão branco e legumes salteados	Salteado de ervilhas com cenoura e batata
				Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA				Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA				Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 03/01/2019 a 04/01/2019



SEMANA 07/01/2019 a 11/01/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 07/11/2019	3ª FEIRA - 08/01/2019	4ª FEIRA - 09/01/2019	5ª FEIRA - 10/01/2019	6ª FEIRA - 11/01/2019
SOPA	Grão-de-bico com cenoura aos cubos	Caldo verde (com base de couve-flor e curgete)	Abóbora com feijão-verde	Creme de brócolos	Cenoura com nabiça
PRATO	Almondegas estufadas em molho de tomate e puré de batata	Filetes de peixe panados no forno com feijão-frade cozido e arroz de cenoura	Bifes de frango de vinha d'alhos grelhados com brócolos cozidos e massa espiral	Bacalhau com natas	Feijoada com cenoura e repolho e arroz branco
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com puré de batata	Estufado de lentilhas com arroz	Bolonhesa de soja com esparguete	Salada de grão-de-bico e legumes com batata	Feijoada vegetariana com arroz branco
	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 07/01/2019 a 11/01/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 14/01/2019 a 18/01/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 14/01/2019	3ª FEIRA - 15/01/2019	4ª FEIRA - 16/01/2019	5ª FEIRA - 17/01/2019	6ª FEIRA - 18/01/2019
SOPA	Couve-flor com cenoura	Creme de ervilhas	Tomate com repolho	Juliana	Creme de cenoura
PRATO	Empadão de atum	Febras em cebolada com arroz de cenoura	Salada de peixe (batata, grão-de-bico, cenoura e feijão verde)	Frango guisado com macarrão	Peixe estufado em cama de legumes com arroz branco
PRATO VEGETARIANO a)	Empadão de lentilhas com legumes	Soja estufada com legumes e arroz branco	Grão-de-bico com salada russa	Massa à lavrador com feijão preto	Arroz de ervilhas com 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	Fruta da época / logurte	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 14/01/2019 a 18/01/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 21/01/2019 a 25/01/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 21/01/2019	3ª FEIRA - 22/01/2019	4ª FEIRA - 23/01/2019	5ª FEIRA - 24/01/2019	6ª FEIRA - 25/01/2019
SOPA	Grão-de-bico com nabiças	Alho francês e abóbora	Canja com cenoura (s/ miúdos)	Creme de fava	Feijão-verde com cenoura
PRATO	Carne de porco à jardineira com massa espiral	Bacalhau à Gomes de Sá com grão-de-bico cozido	Frango assado com arroz de tomate e repolho	Pudim de peixe com legumes salteados	Carne de novilho à bolonhesa com esparguete
PRATO VEGETARIANO a)	Salteado de cogumelos e ervilhas com massa espiral	Curgete recheada com legumes e feijão manteiga com batata assada	Hambúrgueres de lentilhas com arroz de tomate e repolho	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Bolonhesa de soja com esparguete
	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/Gelatina
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 21/01/2019 a 25/01/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 28/01/2019 a 01/02/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 28/01/2019	3ª FEIRA - 29/01/2019	4ª FEIRA - 30/01/2019	5ª FEIRA - 31/01/2019	6ª FEIRA - 01/02/2019
SOPA	Creme de lentilhas	Sopa à Lavrador (sem carne ou enchidos)	Abóbora com espinafres	Cenoura com ervilhas	Brócolos com repolho
PRATO	Filetes de peixe grelhadas com sumo de limão e com arroz de cenoura	Lasanha de frango e ervilhas	Atum no forno com batata cozida	Carne de vaca estufada com macarrão e repolho salteado	Pastéis de peixe no forno com arroz de feijão encarnado
PRATO VEGETARIANO a)	Pimentos recheados com lentilhas e legumes com batata cozida	Lasanha de legumes	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e cebola	Carbonara de ervilhas com massa	Rancho com grão-de-bico
	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 / logurte	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

c) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 28/01/2019 a 01/02/2019