

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA DE 01/04/2019 a 05/04/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 01/04/2019	3ª FEIRA - 02/04/2019	4ª FEIRA - 03/04/2019	5ª FEIRA - 04/04/2019	6ª FEIRA - 05/04/2019
SOPA	Creme de Cenoura (s/ carne ou enchidos)	Sopa de peixe	Creme de brócolos	Legumes	Feijão encarnado com couve ripada
PRATO	Bacalhau à Brás	Carne de novilho à bolonhesa	Peixe (Bicuda) com batata cozida e legumes	Carne de porco à jardineira com macarrão	Douradinhos no forno com arroz de tomate e repolho
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 01/04/2019 a 05/04/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA DE 22/04/2019 a 26/04/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 22/04/2019	3ª FEIRA - 23/04/2019	4ª FEIRA - 24/04/2019	5ª FEIRA - 25/04/2019	6ª FEIRA - 26/04/2019
SOPA	INTERRUPÇÃO LETIVA	FERIADO MUNICIPAL	Grão-de-bico com nabiça	FERIADO NACIONAL	Creme de abóbora com espinafres
PRATO			Atum com Esparguete e legumes		Frango assado com arroz de ervilhas
PRATO VEGETARIANO a)			Batata-doce assada com legumes		Lasanha de legumes
			Salada verde (pelo menos 2 elementos)		Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA			Fruta da época/gelatina		Frutas da época
BEBIDA			Água		Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 22/04/2019 a 26/04/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA DE 29/04/2019 a 03/05/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 29/04/2019	3ª FEIRA - 30/04/2019	4ª FEIRA - 01/05/2019	5ª FEIRA - 02/05/2018	6ª FEIRA - 03/05/2019
SOPA	Creme de Abóbora	Creme de ervilha	FERIADO NACIONAL	Grão-de-bico com espinafres	Legumes
PRATO	Ervilhas estufadas com ovos	Atum no Forno com batata		Filetes Panados com arroz de tomate	Carne de vaca assada com puré de batata e cenoura baby
PRATO VEGETARIANO a)	Soja estufada com legumes e arroz	Salada de feijão-frade com batata		Rancho com grão-de-bico	Abóbora recheada assada com 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)
SOBREMESA	Frutas da época	Fruta da época / iogurte		Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água		Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 29/04/2019 a 03/05/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA DE 06/05/2019 a 10/05/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 06/05/2019	3ª FEIRA - 07/05/2019	4ª FEIRA - 08/05/2019	5ª FEIRA - 09/05/2019	6ª FEIRA - 10/05/2019
SOPA	Cenoura com nabiça	Canja (s/miúdos)	Abóbora com espinafres	Alho francês	Tomate com repolho
PRATO	Massa espiral com atum	Carne de porco estufada com batata	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão encarnado	Carne de novilho à bolonhesa com esparguete e brócolos	Filetes de peixe no forno com arroz de cenoura e legumes salteados
PRATO VEGETARIANO a)	Salteado de cogumelos com massa espiral	Salada de grão-de-bico com batata	Arroz ervilhas com legumes	Bolonhesa de soja com esparguete	Empadão de arroz com lentilhas
	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

c) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 06/05/2019 a 10/05/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA DE 13/05/2019 a 17/05/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 13/05/2019	3ª FEIRA - 14/05/2019	4ª FEIRA - 15/05/2019	5ª FEIRA - 16/05/2019	6ª FEIRA - 17/05/2019
SOPA	Abóbora com feijão-verde	Creme de tomate	Feijão branco com cenoura ripada	Couve-flor com ervilhas	Creme de cenoura
PRATO	Almondegas estufadas em molho de tomate com esparguete	Salada de bacalhau com batata e legumes	Carne de porco assado com arroz de ervilhas e cenoura	Peixe no forno com arroz de pimentos e cogumelos salteados	Salada de massa com frango, legumes e feijão-frade
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com molho de tomate e esparguete	Salada de feijão-frade, batata e legumes	Hambúrgueres vegetarianos com arroz de ervilhas e cenoura	Grão-de-bico com salada russa	Salada de massa com legumes e feijão encarnado
	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

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 13/05/2019 a 17/05/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA DE 20/05/2019 a 24/05/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 20/05/2019	3ª FEIRA - 21/05/2019	4ª FEIRA - 22/05/2019	5ª FEIRA - 23/05/2019	6ª FEIRA - 24/05/2019
SOPA	Legumes	Grão-de-bico com nabiça	Creme de brócolos	Caldo verde (s/ enchidos)	Creme de ervilhas
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de legumes	Lombo de carne com legumes e macarrão	Bacalhau à Brás	Jardineira de frango com batata, cenoura e ervilhas	Lasanha de Atum e legumes salteados
PRATO VEGETARIANO a)	Arroz de ervilhas com legumes	Bolonhesa de soja com esparguete	Alho-francês à Brás com grão-de-bico	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura, feijão-frade e beringela	Favas estufadas com cenoura e 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	Frutas da época	Fruta da época/logurte
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

d) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 20/05/2019 a 24/05/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 27/05/2019 a 31/05/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 27/05/2019	3ª FEIRA - 28/05/2019	4ª FEIRA - 29/05/2019	5ª FEIRA - 30/05/2019	6ª FEIRA - 31/05/2019
SOPA	Creme de fava	Couve-flor com feijão-verde	Juliana	Creme de abóbora	Tomate com repolho
PRATO	Salada Primavera (massa, legumes e atum)	Bifes de frango grelhados com arroz de tomate e repolho e feijão-frade cozido	Peixe Assado em cama de legumes com arroz de cenoura	Bolonhesa de carne novilho e legumes	Ervilhas com ovo
PRATO VEGETARIANO a)	Feijoada vegetariana com arroz branco	Empadão de lentilhas com legumes	Lasanha de legumes	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	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	Frutas da época	Fruta da época/Gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

e) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 27/05/2019 a 31/05/2019