

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 03/06/2019 a 07/06/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 03/06/2019	3ª FEIRA - 04/06/2019	4ª FEIRA - 05/06/2019	5ª FEIRA - 06/06/2019	6ª FEIRA - 07/06/2019
SOPA	Alho-francês e abóbora	Canja com cenoura (s/ miúdos)	Brócolos com ervilhas	à Lavrador (sem carne ou enchidos)	Crema de lentilhas
PRATO	Massa espiral com atum e legumes salteados	Strogonoff de novilho com arroz branco	Chicharros no forno com arroz de legumes e brócolos cozidos	Frango guisado com batata	Bacalhau à Gomes de Sá com grão-de-bico cozido
PRATO VEGETARIANO a)	Soja estufada com arroz de legumes	Beringela recheada assada com lentilhas e legumes e batata-doce	Carbonara de ervilhas com massa espiral	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	Curgete 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)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/logurte	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 03/06/2019 a 07/06/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 10/06/2019 a 14/06/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 10/06/2019	3ª FEIRA - 11/06/2019	4ª FEIRA - 12/06/2019	5ª FEIRA - 13/06/2019	6ª FEIRA - 14/06/2019
SOPA	FERIADO REGIONAL	TOLERÂNCIA DE PONTO	Cenoura com ervilhas	Creme de abóbora com Espinafre	Feijão com couve ripada
PRATO			Atum c/ esparguete e legumes salteados	Almôndegas c/puré de batata e ervilhas	Pastéis de peixe com arroz de tomate e repolho
PRATO VEGETARIANO a)			Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Hambúrgueres vegetarianos com macarrão	Soja estufada com legumes e arroz
			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/gelatina
BEBIDA			Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 10/06/2019 a 14/06/2019

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



SEMANA 17/06/2019 a 21/06/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 17/06/2019	3ª FEIRA - 18/06/2019	4ª FEIRA - 19/06/2019	5ª FEIRA - 20/06/2019	6ª FEIRA - 21/06/2019
SOPA	Fava com feijão-verde	Alho francês e abóbora	Legumes	FERIADO NACIONAL	FINAL DE ANO LETIVO (ATIVIDADES SÓ DA PARTE DA MANHÃ)
PRATO	Strogonoff de novilho com arroz de legumes	Empadão de atum	Feijoada à portuguesa com repolho e cenoura, com arroz branco		
PRATO VEGETARIANO a)	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	Panadinhos de tofu com puré de couve-flor	Feijoada vegetariana com arroz		
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)		Salada verde (pelo menos 2 elementos)		
SOBREMESA	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época		
BEBIDA	Água		Água		

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 17/06/2019 a 21/06/2019