

ANO LETIVO 2018/2019



EBS das Velas



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

(alterada)

	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	Lasanha de atum	Feijoada com arroz branco	Pudim de peixe	Ervilhas com ovo	Filetes de pescada no forno com 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

a) 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

(alterada)

	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)	Frango assado com arroz de tomate e repolho e feijão-frade cozido	Barritas no forno com arroz de legumes	Carne guisada com massa	Bacalhau de natas
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

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

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