

ANO LETIVO 2019/2020



EBS das Velas



SEMANA 16 a 20 de setembro de 2019 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA – 16/09/2019	3ª FEIRA – 17/09/2019	4ª FEIRA- 18/09/2019	5ª FEIRA – 19/09/2019	6ª FEIRA – 20/09/2019
SOPA		Sopa de Nabos	Creme de Cenoura	Sopa de Legumes	Caldo Verde
PRATO		Frango assado c/batata rosada	Esparguete c/ atum e Legumes salteados	Carne de Novilho à Jardineira c/ macarrão	Ervilhas guisadas c/ovo
PRATO VEGETARIANO a)		Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão verde, ervilha, molho verde)	Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos)	Salada de massa tricolor (com ervilhas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, ervilhas, azeitonas e salsa)	Soja estufada com legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau e tomilho) + arroz de feijão vermelho
		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 variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
BEBIDA		Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 16/09/2019
-----------------------------	--	-------------------------------



SEMANA 23 a 27 de setembro de 2019 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA – 23/09/2019	3ª FEIRA – 24/09/2019	4ª FEIRA- 25/09/2019	5ª FEIRA – 26/09/2019	6ª FEIRA – 27/09/2019
SOPA	Creme de abóbora c/ espinafres	Sopa de feijão branco c/ cenoura ripada	Canja (sem miúdos)	Creme de cenoura c/ nabiça	Sopa de hortaliças (inteiras)
PRATO	Salada Primavera (atum, massa e legumes)	Bifes de frango grelhados c/ arroz de tomate	Bacalhau de natas e legumes salteados	Lombo de porco assado com massa espiral e legumes	Filetes de peixe com arroz de cenoura e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	Salada de massa tricolor (ervilha, massas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, ervilhas, azeitonas, salsa)	Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha com molho de tomate	Soja estufada com legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau e tomilho) + arroz de feijão vermelho	Estufado de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura, pimentão) + batata	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) +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	Fruta variada	Fruta variada /gelatina	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 16/04/2018 a 20/04/2018
-----------------------------	--	--

ANO LETIVO 2019/2020



EBS das Velas



SEMANA 30/09/2019 a 04/10/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 30/09/2019	3ª FEIRA – 01/10/2019	4ª FEIRA- 02/10/2019	5ª FEIRA – 03/10/2019	6ª FEIRA – 04/10/2019
SOPA	Sopa de tomate c/repolho	Legumes	Ervilha com cenoura	Sopa de alho francês	Sopa hortaliças com feijão encarnado
PRATO	Lasanha de atum e legumes	Carne de porco estufada com esparguete e legumes salteados	Chicharros com batata cozida, cenoura aos cubos e molho verde	Frango estufado com macarrão e legumes	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	Salada de massa tricolor (ervilha, massas, feijão frade, feijão verde, cenoura ripada, ervilhas, azeitonas, salsa)	Grão-de-bico estufado com macarrão	Soja estufada com legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau e tomilho) + arroz de feijão vermelho	Estufado de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura, pimentão) + batata	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) +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	Fruta variada	Fruta variada /iogurte	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 16/04/2018 a 20/04/2018

ANO LETIVO 2019/2020



EBS das Velas