

ANO LETIVO 2019/2020



EBS das Velas



SEMANA 04/11/2019 a 08/11/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 04/11/2019	3ª FEIRA - 05/11/2019	4ª FEIRA - 06/11/2019	5ª FEIRA - 07/11/2019	6ª FEIRA - 08/11/2019
SOPA	Repolho	Cenoura com nabiça	Creme de lentilhas	Brócolos com ervilhas	Canja (s/ miúdos)
PRATO	Salada primavera (Massa, atum, ovos cozidos e legumes)	Carne de vaca estufada com brócolos cozidos e arroz branco	Bacalhau à Brás	Bifes de frango com macarrão e legumes salteados	Filetes no forno com arroz de tomate
PRATO VEGETARIANO a)	Carbonara de ervilhas com massa	Grão-de-bico com salada russa	Favas estufadas com cenoura e arroz	Alho-francês à Brás	Almondegas vegetarianas com macarrão
	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	Fruta variada	Fruta variada /iogurte	Fruta variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 04/11/2019 a 08/11/2019

ANO LETIVO 2019/2020



EBS das Velas



SEMANA 11/11/2019 a 15/11/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 11/11/2019	3ª FEIRA - 12/11/2019	4ª FEIRA - 13/11/2019	5ª FEIRA - 14/11/2019	6ª FEIRA - 15/11/2019
SOPA	Caldo verde (base de curgete e couve-flor)	Legumes	Feijão branco com cenoura ripada	Alho francês	Couve-flor e ervilhas
PRATO	Ervilhas estufadas com ovos	Carne de porco estufado com cenoura e repolho com arroz de ervilhas	Pudim de peixe com brócolos cozidos	Carne de novilho à bolonhesa com esparguete	Filetes de peixe no forno com arroz de tomate
PRATO VEGETARIANO a)	Beringela assada em legumes e lentilhas com batata	Bolonhesa de soja com cogumelos e esparguete	Salada de feijão-frade com batata	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Estufado de lentilhas 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 variada	Fruta variada	Fruta variada /gelatina	Fruta variada	Fruta variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 11/11/2019 a 15/11/2019

**SEMANA 18/11/2019 a 22/11/2019**

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 18/11/2019	3ª FEIRA - 19/11/2019	4ª FEIRA - 20/11/2019	5ª FEIRA - 21/11/2019	6ª FEIRA - 22/11/2019
SOPA	Sopa à Lavrador (s/ carne)	Creme de ervilha	Juliana	Feijão-verde e cenoura Creme de abóbora	Grão-de-bico com espinafres
PRATO	Macarrão com atum	Feijoada, arroz branco e salada de legumes	Chicharros com batata cozida com molho verde	Lombo de porco assado com esparguete e legumes salteados	Filetes panados no forno com salada russa (macedónia)
PRATO VEGETARIANO a)	Estufado de grão-de- bico com macarrão	Hambúrgueres vegetarianos com arroz	Cuscus com legumes grelhados e feijão-frade	Salada de massa tricolor com legumes salteados	Panadinhos de tofú com puré de batata-doce
	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	Frutas da época	Fruta variada	Fruta variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 18/11/2019 a 22/11/2019



SEMANA 25/11/2019 a 29/11/2019

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 25/11/2018	3ª FEIRA - 26/11/2018	4ª FEIRA - 27/11/2018	5ª FEIRA - 28/11/2018	6ª FEIRA - 29/11/2018
SOPA	Creme de cenoura	Juliana	Tomate com repolho	Creme de abóbora	Sopa de Feijão
PRATO	Bacalhau à Brás	Carne de novilho à bolonhesa com esparguete	Filetes de peixe grelhados com sumo de limão e batata cozida	Bife de frango e puré de batata 	Salada de massa espiral com atum e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com esparguete	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz	Rancho com grão-de-bico	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz	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	Fruta variada	Fruta variada/Gelatina	Fruta variada	Fruta variada/Bolo	Fruta variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 25/11/2019 a 29/11/2019