

**SEMANA 06/01/2020 a 10/01/2020**

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 06/01/2020	3ª FEIRA - 07/01/2020	4ª FEIRA - 08/01/2020	5ª FEIRA - 09/01/2020	6ª FEIRA - 10/01/2020
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Abóbora com Espinafres	Creme de brócolos	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Bacalhau à Brás	Bifes de frango de vinha- d'alhos grelhados com brócolos cozidos e massa espiral	Filetes de peixe panados no forno com feijão-frade cozido e arroz de cenoura	Feijoada com cenoura, repolho e arroz branco	Esparguete com atum e legumes salteados
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com puré de batata	Estufado de lentilhas com arroz	Bolonhesa de soja com esparguete	Salada de grão-de-bico e legumes com batata	Feijoada vegetariana com 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 variada	Frutas variada	Frutas variada	Frutas variada /iogurte	Frutas variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO**EM VIGOR DE 06/01/2020 a 10/01/2020**



SEMANA 13/01/2020 a 17/01/2020

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 13/01/2020	3ª FEIRA - 14/01/2020	4ª FEIRA - 15/01/2020	5ª FEIRA - 16/01/2020	6ª FEIRA - 17/01/2020
SOPA	Grão com hortaliças	Creme de Alho-Francês	Caldo Verde	Juliana de Legumes	Creme de cenoura e lentilhas
PRATO	Salada de massa com atum, milho, ervilha e cenoura	Bolonhesa de novilho com cogumelos e esparguete	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Frango assado em legumes e arroz de tomate	Filetes de pescada no forno com batata assada/cozida e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com puré de batata	Estufado de lentilhas com arroz	Bolonhesa de soja com esparguete	Salada de grão-de-bico e legumes com batata	Feijoada vegetariana com 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 variada	Frutas variada	Frutas variada	Frutas variada /gelatina	Frutas variada
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 13/01/2020 a 17/01/2020