

**SEMANA 30/11/2020 a 04/12/2020**

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 30/11/2020	3ª FEIRA - 01/12/2020	4ª FEIRA - 02/12/2020	5ª FEIRA - 03/12/2020	6ª FEIRA - 04/12/2020
SOPA	Creme de ervilhas	Feriado	Brócolos com repolho	Sopa bonita c/ ovo ripado	Creme de couve-flor
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate		Lasanha de atum	Bife de frango grelhado com pimentos e arroz de alho	Peixe frito com batata cozida e molho verde
PRATO VEGETARIANO a)	Bolonhesa de legumes com esparguete		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)
SOBREMESA	Fruta da época		Frutas da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água		Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

A Comissão Executiva Provisória		EM VIGOR DE 30/11/2020 a 04/12/2020
--	--	--

ANO LETIVO 2020/2021



EBS das Velas



SEMANA 07/12/2020 a 11/12/2020 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 07/12/2020	3ª FEIRA - 08/12/2020	4ª FEIRA – 09/12/2020	5ª FEIRA – 10/12/2020	6ª FEIRA – 11/12/2020
SOPA	Creme de abóbora	Feriado	Juliana de legumes	Creme de feijão branco	Cenoura com espinafre
PRATO	Salada Primavera		Filetes panados com arroz de ervilha	Bolonhesa de novilho com esparguete e cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá
PRATO VEGETARIANO a)	Empadão de soja e legumes		Legumes à Brás	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)
SOBREMESA	Fruta da época		Frutas da época	Frutas da época/gelatina	Frutas da época
BEBIDA	Água		Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

A Comissão Executiva Provisória		EM VIGOR DE 07/12/2020 a 11/12/2020
--	--	--

b) EM VIGOR DE 07/12/2020 a 11/12/2020 há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

ANO LETIVO 2020/2021



EBS das Velas



SEMANA 14/12/2020 a 18/12/2020

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 14/12/2020	3ª FEIRA – 15/12/2020	4ª FEIRA – 16/12/2020	5ª FEIRA – 17/12/2020	6ª FEIRA – 18/12/2020
SOPA	Cenoura com espinafres (base de curgete e couve-flor)	Sopa de legumes	Alho francês	Feijão branco com cenoura ripada	Couve-flor e ervilhas
PRATO	Gratinado de atum com legumes	Feijoada à portuguesa com arroz branco	Salada de bacalhau e legumes	Ervilhas estufadas com ovo cozido	Pudim de peixe
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Curgete salteada com legumes e batata</i>	<i>Bolonhesa de soja com cogumelos e esparguete</i>	<i>Salada de feijão-frade com batata</i>	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Estufado de lentilhas com arroz</i>
	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	Fruta da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

A Comissão Executiva Provisória

EM VIGOR DE 14/12/2020 a 18/12/2020