

# ANO LETIVO 2020/2021



EBS das Velas

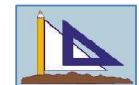


<b>SEMANA 30/11/2020 a 04/12/2020</b> (sujeito a alterações)					
	<b>2ª FEIRA - 30/11/2020</b>	<b>3º FEIRA - 01/12/2020</b>	<b>4ª FEIRA - 02/12/2020</b>	<b>5ª FEIRA – 03/12/2020</b>	<b>6ª FEIRA – 04/12/2020</b>
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	Feriado	Brócolos com repolho	Sopa bonita c/ ovo ripado	Creme de couve-flor
<b>PRATO</b>	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
<b>PRATO VEGETARIANO a)</b>	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)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		Frutas da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água		Água	Água	Água

b) Não há registo de alunos exclusivamente vegetarianos.

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

## ANO LETIVO 2020/2021



EBS das Velas



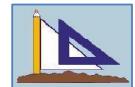
<b>SEMANA 07/12/2020 a 11/12/2020</b> <small>(sujeito a alterações)</small>					
	<b>2<sup>a</sup> FEIRA - 07/12/2020</b>	<b>3<sup>º</sup> FEIRA - 08/12/2020</b>	<b>4<sup>a</sup> FEIRA – 09/12/2020</b>	<b>5<sup>a</sup> FEIRA – 10/12/2020</b>	<b>6<sup>a</sup> FEIRA – 11/12/2020</b>
<b>SOPA</b>	Creme de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

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

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

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)

	<b>2<sup>a</sup> FEIRA – 14/12/2020</b>	<b>3<sup>a</sup> FEIRA – 15/12/2020</b>	<b>4<sup>a</sup> FEIRA – 16/12/2020</b>	<b>5<sup>a</sup> FEIRA – 17/12/2020</b>	<b>6<sup>a</sup> FEIRA – 18/12/2020</b>
<b>SOPA</b>	Cenoura com espinafres (base de curgete e couve-flor)	Sopa de legumes	Alho francês	Feijão branco com cenoura ripada	Couve-flor e ervilhas
<b>PRATO</b>	Gratinado de atum com legumes	Feijoada à portuguesa com arroz branco	Salada de bacalhau e legumes	Ervilhas estufadas com ovo cozido	Pudim de peixe
<b>PRATO VEGETARIANO a)</b>	<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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

<b>A Comissão Executiva Provisória</b>		<b>EM VIGOR DE 14/12/2020 a 18/12/2020</b>
--	--	--