



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar setembro

2ª Feira - 13 de setembro

Salada fria (atum, ovo cozido, milho,  
azeítonas e cenoura)

3ª Feira - 14 de setembro

Bífana grelhada com pimentos e salada

4ª Feira - 15 de setembro

Salada fria (frango grelhado, tomate,  
alface e milho)

5ª Feira - 16 de setembro

Lasanha de atum com salada

6ª Feira - 17 de setembro

Empadas de frango com salada



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar setembro

2ª Feira - 20 de setembro

Pizza

3ª Feira - 21 de setembro

Empadão de carne com salada

4ª Feira - 22 de setembro

Quiche de frango com salada

5ª Feira - 23 de setembro

Ovos mexidos com tomate e legumes  
salteados

6ª Feira - 24 de setembro

Pudim de atum com salada



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar setembro

2ª Feira - 27 de setembro

Carbonara (massa, fiambre, queijo)

3ª Feira - 28 de setembro

Salada de frango grelhado com assa e legumes

4ª Feira - 30 de setembro

Pastéis de bacalhau com legumes e salada

5ª Feira - 30 de setembro

Lasanha de carne

6ª Feira - 1 de outubro

Baguete/cacetinho de pasta de atum com pimentos grelhados e salada