



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar

### novembro

2ª Feira - 1 de novembro -  
feriado

3ª Feira - 2 de novembro  
Lasanha de atum com salada

4ª Feira - 3 de novembro  
Salada fria (frango grelhado, tomate,  
alface e milho)

5ª Feira - 4 de novembro  
Bífana no pão com pimentos e salada

6ª Feira - 5 de novembro  
Empadas de carne com legumes salteados



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar novembro

2ª Feira - 8 de novembro

Carbonara (massa, queijo, fiambre)

3ª Feira - 9 de novembro

Empadão de Atum

4ª Feira - 10 de novembro

Lasanha de carne e legumes

5ª Feira - 11 de novembro

Bife de frango grelhado com arroz e  
legumes salteados

6ª Feira - 12 de novembro

Baguete/cacetinho com pasta de atum



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar

### novembro

2ª Feira 15 de novembro

Quiche de legumes com salada

3ª Feira 16 de novembro

Strogonoff de frango e cogumelos com  
puré de batata

4ª Feira 17 de novembro

Pizza e salada

5ª Feira - 18 de novembro

Omelete de queijo e fiambre com salada

6ª Feira - 19 de novembro

Sandes/Baguete/cacetinho de atum com  
ovo cozido e salada



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar

### novembro

2ª Feíra - 22 de novembro

Ovos mexidos com tomate e legumes  
salteados

3ª Feíra - 23 de novembro

Quiche de bacalhau com salada Lasanha  
de carne com salada

4ª Feíra - 24 de novembro

Bacalhau de Natas

5ª Feíra - 25 de novembro

Bife de frango grelhado com cogumelos e  
pimentos salteados

6ª Feíra - 26 de outubro

Pudim de atum com salada



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS

## EMENTA SEMANAL - Bar

### novembro

2ª Feira - 29 de novembro

Quiche de frango e legumes

3ª Feira - 30 de novembro

Cacetinho /baguete de pasta de atun e  
salada

4ª Feira - 1 de dezembro

feriado

5ª Feira - 02 de dezembro

Bífana no prato com salada de massa

6ª Feira - 03 de dezembro

Torta de bacalhau e legumes