



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2020/2021

EMENTA 1

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Creme de cenoura e lentilhas	Creme de cenoura e lentilhas
	Prato:	Bolonhesa de carne com cogumelos, esparguete e salada	Bolonhesa de soja com cogumelos esparguete e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá com salada	Salada de batata ,grão de bico,milho e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Caldo Verde	Caldo Verde(s/ chouriço)
	Prato:	Febras estufados em molho de tomate, arroz de legumes e salada	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate e arroz de feijão e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Creme de alho francês	Creme de alho francês
	Prato:	Salada de massa lacinhos com atum,milho, ervilha e cenoura e salada	Salada de massa lacinhos com feijão-frade,milho,cenoura e salada
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Grão com hortaliças	Grão com hortaliças
	Prato:	Frango assado em legumes, arroz de tomate e salada	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época

Inclui: Pão, água, salada ou legumes, quando não existam na constituição do prato

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2020/2021

EMENTA 2			
Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Creme de Cenoura	Creme de cenoura
	Prato:	Ovos mexidos com massa espiral e salada	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Feijão com hortaliças	Feijão com hortaliças
	Prato:	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz de legumes e salada	Caril de legumes com arroz branco e salada
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato:	Medalhões de pescada no forno, batatas cozidas e salada	Beringela assada recheada com soja de legumes batata e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Abóbora com Espinafres	Abóbora com Espinafres
	Prato:	Almondegas de vaca com esparguete e salada	Estufado de legumes com arroz branco e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Sopa bonita (com ovo)	Sopa bonita
	Prato:	Atum com salada russa e salada	Grão-de-bico com salada russa e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época

Inclui: Pão, água, salada ou legumes, quando não existam na constituição do prato

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2020/2021

EMENTA 3			
Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Cenoura com nabiças	Cenoura com nabiças
	Prato:	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete	Favas guisadas com legumes e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Crema de feijão branco	Crema de feijão branco
	Prato:	Arroz de atum com salada	Arroz de ervilhas e legumes e salada
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Couve-flor com cenoura ripada	Couve-flor com cenoura ripada
	Prato:	Carne de porco à jardineira e salada	Jardineira de soja e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Grão-de-bico com espinafres	Grão-de-bico com espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás e salada	Alho francês à brás com salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Crema de brócolos	Crema de brócolos
	Prato:	Arroz à valenciana com salada	Empadão de arroz com lentilhas e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época

Inclui: Pão, água, salada ou legumes, quando não existam na constituição do prato

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2020/2021

EMENTA 4			
Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Cenoura com agrião	Cenoura com agrião
	Prato:	Salada de atum com batata, feijão-frade e salada	Salada de feijão-frade com batata e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Abóbora com fava	Abóbora com fava
	Prato:	Strogonoff de vaca com legumes salteados, esparguete e salada	Gratinado de soja c/ molho branco, macarronete e legumes
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Creme de Alface	Creme de Alface
	Prato:	Feijoada(feijão, carne, chouriço) com arroz branco e salada	Feijoada vegetariana com arroz de legumes
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Creme de feijão com nabiças	Creme de feijão com nabiças
	Prato:	Frango estufado com ervilhas, massa espiral e legumes	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico com salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Canja	Canja
	Prato:	Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada	Curgete assada com batata e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época

Inclui: Pão, água, salada ou legumes, quando não existam na constituição do prato

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2020/2021

EMENTA 5

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Creme de tomate	Creme de tomate
	Prato:	Arroz de peru com ervilhas, cenoura e salada	Feijoada de grão-de-bico com cenoura, arroz branco e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Abóbora com ervilhas	Abóbora com ervilhas
	Prato:	Douradinhos de peixe no forno, salada russa e salada	Lasanha de espinafres com salada
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
	Prato:	Carne de vaca estufada c/ cenoura e arroz de legumes	Favas estufadas com legumes e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato:	Carbonara de atum com cenoura raspada	Carbonara de ervilha e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Sopa de feijão com couve lombarda	Sopa de feijão com couve lombarda
	Prato:	Pernas de frango assado com batata assada e salada	Beringela assada com pimentos, batata assada e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época

Inclui: Pão, água, salada ou legumes, quando não existam na constituição do prato

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos