



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017

Dia 22
Segunda-feira

SOPA: couve flor
PRATO: Almondegas de aves estufadas c/ cotovelos e salada tomate ^{1, 3, 6, 12}
SOBREMESA: fruta

Dia 23
Terça-feira

SOPA: couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: figurinhas de peixe no forno c/ arroz de ervilhas ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14}
SOBREMESA: fruta

Dia 24
Quarta-feira

SOPA: brócolos ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: ovos mexidos c/ fiambre, massa cotovelinhos, cenoura e milho ^{1, 3, 5, 6, 7, 12}
SOBREMESA: fruta

Dia 25
Quinta-feira

SOPA: creme de feijão c/ abóbora e massinhas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: rojõezinhos c/ batata e salada mista ^{5, 6}
SOBREMESA: doce

Dia 26
Sexta-feira

SOPA: ervilhas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: arroz de pato à Lafões ^{1, 3, 6, 7, 9, 12}
SOBREMESA: fruta



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 5 a 9 de junho de 2017

Dia 5
Segunda-feira

SOPA: repolho ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: macarrão à bolonhesa c/ salada de alface ^{1, 3}
SOBREMESA: fruta

Dia 6
Terça-feira

SOPA: couve flôr ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: bacalhau lascado c/ grão, batata ao cubo e lombarda ^{1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 14}
SOBREMESA: doce ⁷

Dia 7
Quarta-feira

SOPA: couve lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: perninha de frango assada c/ arroz de cenoura e milho
SOBREMESA: fruta

Dia 8
Quinta-feira

SOPA: Creme de feijão c/ abóbora e massinhas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Salada quente de cotovelinhos c/ cavala e ervilhas ^{1, 3, 4, 5, 6}
SOBREMESA: fruta

Dia 9
Sexta-feira

SOPA: espinafres ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Perú no forno c/ arroz, feijão verde e cenoura
SOBREMESA: fruta



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 12 a 16 de junho de 2017

Dia 12
Segunda-feira

SOPA: macedónia 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
PRATO: nuggets de frango c/ arroz de cenoura e couve roxa 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14
SOBREMESA: fruta

Dia 13
Terça-feira

SOPA: creme legumes 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
PRATO: salada de peixe c/ delicias do mar, batata e macedónia 1, 2, 3, 4, 6
SOBREMESA: fruta

Dia 14
Quarta-feira

SOPA: abóbora e repolho 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
PRATO: ranchinho (carne, grão, massa e couve branca)
SOBREMESA: fruta

Dia 15
Quinta-feira

SOPA:
PRATO: FERIADO
SOBREMESA:

Dia 16
Sexta-feira

SOPA: lombarda 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12
PRATO: Filetes de pescada c/ arroz e salada alface 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11
SOBREMESA: doce



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 19 a 23 de junho de 2017

Dia 19
Segunda-feira

SOPA: nabo c/ lombarda ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Picadinho de vitela c/ massa espiral e cenoura raspada ^{1, 3}
SOBREMESA: fruta

Dia 20
Terça-feira

SOPA: creme abóbora ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: arroz de atum c/ cenoura, milho e alface ^{4, 5, 6}
SOBREMESA: fruta

Dia 21
Quarta-feira

SOPA: couve portuguesa ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Feijoada (carne porco, feijão catarino, cenoura e lombarda)
SOBREMESA: fruta

Dia 22
Quinta-feira

SOPA: canja galinha ^{1, 3}
PRATO: lombinhos pescada no forno c/ ervas aromáticas, batata salteada c/ feijão verde e cenoura ⁴
SOBREMESA: doce

Dia 23
Sexta-feira

SOPA: repolho c/ grão ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: peru estufado c/ cotovelinhos, ervilhas e cenoura ^{1, 3}
SOBREMESA: fruta



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 26 a 30 de junho de 2017

Dia 26
Segunda-feira

SOPA: couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: hamburguer de vaca c/ esparguete saltedado e cenoura raspada ^{1, 3, 6, 12}
SOBREMESA: fruta

Dia 27
Terça-feira

SOPA: legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de tomate e alface ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14}
SOBREMESA: fruta

Dia 28
Quarta-feira

SOPA: juliana de couve branca e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarronete) ^{1, 3}
SOBREMESA: fruta

Dia 29
Quinta-feira

SOPA: alho francês ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: cubinhos de pescada c/ salada de batata e macedônia ⁴
SOBREMESA: doce ⁷

Dia 30
Sexta-feira

SOPA: creme de favas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: Frango estufado c/ arroz branco e juliana de legumes salteados
SOBREMESA: fruta