



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 9 a 13 de Janeiro de 2017

Dia 9
Segunda-feira

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

Dia 10
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, 5, 7, 9, 12, 14}
SOBREMESA: fruta

Dia 11
Quarta-feira

SOPA: brócolos ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: rojões c/ batata e salada mista ^{5, 6}
SOBREMESA: fruta

Dia 12
Quinta-feira

SOPA: creme de feijão c/ abóbora e massinhas ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}
PRATO: atum c/ salada de feijão frade, batata e cenoura raspada ^{4, 5, 6}
SOBREMESA: gelatina

Dia 13
Sexta-feira

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



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 16 a 20 de Janeiro de 2017

Dia 16
Segunda-feira

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

Dia 17
Terça-feira

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

Dia 18
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 19
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 20
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 23 a 27 de Janeiro de 2017

Dia 23
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, 12, 13, 14

SOBREMESA: fruta

Dia 24
Terça-feira

SOPA: creme de legumes 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

PRATO: salada de peixe c/ delícias do mar, batata e macedónia 1, 2, 4, 6

SOBREMESA: fruta

Dia 25
Quarta-feira

SOPA: abóbora e repolho 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

PRATO: ranchinho (carne, grão, massa e couve branca)

SOBREMESA: fruta

Dia 26
Quinta-feira

SOPA: espinafres c/ grão 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

PRATO: bacalhau lascado em cama de legumes, batata e broa 4

SOBREMESA: doce

Dia 27
Sexta-feira

SOPA: lombarda 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12

PRATO: frango estufado c/ ervilhas, cenoura e arroz branco

SOBREMESA: fruta



EMENTAS ESCOLARES

Ano letivo 2016/2017

Semana de 30 de Janeiro a 3 de fevereiro de 2017

Dia 30
Segunda-feira

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

Dia 31
Terça-feira

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

Dia 1
Quarta-feira

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

Dia 2
Quinta-feira

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

Dia 3
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 6 a 10 de fevereiro de 2017

Dia 6
Segunda-feira

SOPA: couve branca ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}

PRATO: hamburguer de vaca c/ esparguete slateado e cenoura ^{1, 3, 6, 12}

SOBREMESA: fruta

Dia 7
Terça-feira

SOPA: legumes ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}

PRATO: tirinhas de potas panadas no forno c/ arroz de tomate e legumes ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14}

SOBREMESA: fruta

Dia 8
Quarta-feira

SOPA: Juliana de couve branca e cenoura ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}

PRATO: massa à lavrador (carne, legumes, feijão e macarronete) ^{1, 3}

SOBREMESA: fruta

Dia 9
Quinta-feira

SOPA: alho francês ^{1, 3, 5, 6, 7, 8, 12}

PRATO: cubinhos de pescada c/ batata e feijão verde salteado ⁴

SOBREMESA: doce ⁷

Dia 10
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