

Fmenta Escolar

1.ª Semana

Segunda

Sopa - Couve branca

Prato - Salada de atum c/ feijão frade

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Terça

Sopa - Creme de ervilhas com massinhas

Prato - Vitela estufada c/ cogumelos, puré e salada

Sobremesa - Mousse de chocolate

Quarta

Sopa - Legumes

Prato - Bacalhau à brás

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Quinta

Sopa - Espinafres

Prato - Hambúrguer c/ esparguete e salada

Sobremesa - Iogurte

Sexta

Sopa - Caldo verde

Prato - Perca assada c/ batata e salada mista

Sobremesa - Arroz doce

Fmenta Escolar

2.ª Semana

Segunda

Sopa - Feijão verde

Prato - Douradinhos c/arroz de ervilhas e cenoura ralada

Sobremesa - iogurte

Terça

Sopa - Hortaliça

Prato - Peru assado c/laranja e massa fusili

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Quarta

Sopa - Creme de cenoura

Prato - Maruca assada no forno c/batatas e salada de tomate

Sobremesa - Gelatina

Quinta

Sopa - Legumes

Prato - Esparguete à bolonhesa c/salada

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Sexta

Sopa - Canja

Prato - Frango estufado c/arroz e salada

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Fmenta Escolar

3.ª Semana

Segunda

Sopa - Peixe
Prato - Empadão de atum
Sobremesa - iogurte

Terça

Sopa - Juliana
Prato - Costeletas de porco estufadas c/esparguete e salada
Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Quarta

Sopa - Espinafres
Prato - Bacalhau espiritual e salada
Sobremesa - Pudim flan

Quinta

Sopa - Canja
Prato - Frango assado c/batatas no forno e salada
Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Sexta

Sopa - Nabijas
Prato - Arroz à valenciana e salada
Sobremesa - iogurte

Fmenta Escolar

4.ª Semana

Segunda

Sopa - Couve branca

Prato - Maruca assada c/batatas e legumes

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Terça

Sopa - Creme de cenoura

Prato - Feijoada

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Quarta

Sopa - Feijão verde

Prato - Perna de Peru estufada c/macarrão e salada de tomate

Sobremesa - Mousse de chocolate

Quinta

Sopa - Nabijas

Prato - Pescada cozida c/ batatas, legumes e ovo

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Sexta

Sopa - Grão c/ couve portuguesa

Prato - Jardineira de vitela

Sobremesa - Gelatina

Ementa Escolar

5.ª Semana

Segunda

Sopa - Lombarda

Prato - Douradinhos no forno c/arroz de tomate e salada

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Terça

Sopa - Canja

Prato - Frango fricassé c/puré de batata e salada

Sobremesa - iogurte

Quarta

Sopa - Creme de cenoura c/massinhas

Prato - Almôndegas c/esparguete e salada

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)

Quinta

Sopa - Legumes

Prato - Salada de bacalhau c/grão e salada

Sobremesa - Mousse de chocolate

Sexta

Sopa - Caldo verde

Prato - Carne de vaca estufada c/arroz e salada

Sobremesa - Fruta da época (mínimo 2 variedades)