



Ementas Escolares

Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2020

2ª Feira	Sopa: Hortalíça Prato: Jardineira Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 314 Cal*
3ª Feira	Sopa: Alho-francês Prato: Salada de feijão-frade c/pastéis de bacalhau. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 767 Cal*
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Lombo de Porco assado/ com batata assada. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 415 Cal*
5ª Feira	Sopa: Creme de Repolho Prato: Solha Grelhada c/ Arroz de legumes Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6ª Feira	Sopa: legumes Prato: Massa à Lavrador Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da Época	Valor Calórico 231 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2020

2ª Feira	Sopa: Couve-Galega Prato: Hambúrguer de Vitela C/ arroz de ervilhas. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 495 Cal*
3ª Feira	Sopa: Creme de Brócolos Prato: Medalhões de pescada com batata cozida Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Mousse de chocolate	Valor Calórico 767 Cal
4ª Feira	Sopa: Creme de Couve-Flor Prato: Vitela Assada C/ Batata Assada. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 874 Cal*
5ª Feira	Sopa: Abóbora e Feijão Branco Prato: Bacalhau à Brás Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6ª Feira	Sopa: Couve-Portuguesa Prato: Costeletas de porco grelhada C/ arroz branco. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 495 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 27 a 31 de janeiro 2020

2ª Feira	Sopa: Juliana Prato: Almondegas de frango C/esparguete. Salada: Tomate e Alface Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 231 Cal*
3ª Feira	Sopa: Cebola Prato: Massa às cores com Atum Salada: Tomate e alface Sobremesa: Leite-creme	Valor Calórico 511 Cal*
4ª Feira	Sopa: Repolho Prato : Perna de peru assada C/ batata assada. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 874 Cal*
5ª Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Douradinhos C/ Arroz Ervilhas Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6ª Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Bife de vitela grelhado com arroz branco. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 477 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações