



Ementas Escolares

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020

2ª Feira	Sopa: Hortaliça Prato: Massa Cotovelos C/ Vitela e Salada Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 231 Cal*
3ª Feira	Sopa: Alho-francês Prato: Carapau C/Arroz de Ervilhas Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 436 Cal*
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Frango Assado C/ Arroz Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 537 Cal*
5ª Feira	Sopa: Creme de Repolho Prato: Lombos de Pescada C/Puré e Salada Mista Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 676 Cal*
6ª Feira	Sopa: legumes Prato: Rojões Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da Época	Valor Calórico 588 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020

2ª Feira	Sopa: Couve-Galega Prato: Jardineira. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 314 Cal*
3ª Feira	Sopa: Creme de Brócolos Prato: Empadão de Atum Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Mousse de chocolate	Valor Calórico 553 Cal*
4ª Feira	Sopa: Creme de Couve-Flor Prato: Almondegas C/ Massa Esparguete. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 427 Cal*
5ª Feira	Sopa: Abóbora e Feijão Branco Prato: Bacalhau à Gomes de Sá Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6ª Feira	Sopa: Couve-Portuguesa Prato: Coxas de Perú C/ Arroz de legumes. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 495 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Dias 27 e 28 de fevereiro 2020

5ª Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Douradinhos C/ Arroz Ervilhas Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico Cal*
		Valor Calórico Cal*
6ª Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Costeletas de porco grelhadas C/ Batata assada. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico Cal*
		Valor Calórico 365 Cal*
		Valor Calórico 477 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações