



Ementas Escolares

Semana de 09 a 13 de março de 2020

2ª Feira	Sopa: Hortalíça Prato: Febra de Porco Grelhada C/Arroz de tomate. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 495 Cal*
3ª Feira	Sopa: Alho-francês Prato: Bacalhau à Brás. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Pá 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: Pescada no forno C/ Arroz de legumes. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6ª Feira	Sopa: legumes Prato: Massa esparguete C/ vitela. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da Época	Valor Calórico 231 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 16 a 20 de março 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: Salada de feijão-frade C/ pastéis de bacalhau e rissóis Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 767 Cal*
6ª Feira	Sopa: Canja Prato: Frango estufado C/ Massa. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 231 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 23 a 27 de março 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 Perú 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 c/ arroz de feijão. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 477 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 30 de março a 03 de abril 2020

2ª Feira	Sopa: Juliana Prato: Costela de porco grelhada C/esparguete. Salada: Tomate e Alface Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 231 Cal*
3ª Feira	Sopa: Cebola Prato: Bacalhau à Gomes de Sá Salada: Tomate e alface Sobremesa: Mousse de Chocolate	Valor Calórico 511 Cal*
4ª Feira	Sopa: Repolho Prato: Frango assado C/ batata assada. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 874 Cal*
5ª Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Carapau grelhado C/ arroz de legumes Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6ª Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Arroz à valenciana Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 477 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações