



Ementas Escolares

Semana de 01 a 05 de novembro de 2021

2ª Feira	Sopa: Prato: Feriado Salada: Sobremesa:	
3ª Feira	Sopa: Alho-francês Prato: Douradinhos C/ Arroz de Legumes Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 436 Cal*
4ª Feira	Sopa: Creme de Repolho Prato: Massa de Vitela Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 231 Cal*
5ª Feira	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Salada Russa C/ Filetes de Pescada Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 687 Cal*
6ª Feira	Sopa: Canja Prato: Coxas de Perú C/Batata Assada Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da Época	Valor Calórico 485 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 08 a 12 de novembro de 2021

2^a Feira	Sopa: Couve-Galega Prato: Hamburguer de Vaca C/ Arroz e Batata. Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 932 Cal*
3^a Feira	Sopa: Creme de Brócolos Prato: Maruca C/ Arroz de Ervilhas Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Mousse de chocolate	Valor Calórico 436 Cal*
4^a Feira	Sopa: Creme de Couve-Flor Prato: Panados C/ Arroz de Feijão Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 874 Cal*
5^a Feira	Sopa: Abóbora e Feijão Branco Prato: Solha Grelhada C/ Batata Cozida Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 365 Cal*
6^a Feira	Sopa: Canja Prato: Massa à Bolonhesa Salada: Alface e Tomate Sobremesa: Fruta da época	Valor Calórico 767 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 15 a 19 de novembro de 2021.

2ª Feira	Sopa: Creme de Brócolos Prato: Almondegas Estufada C/ Esparguete Sobremesa: Fruta da época Salada: Tomate e Alface	Valor Calórico 365 Cal*
3ª Feira	Sopa: Creme de Cebola Prato: Abrótea C/ Batata Cozida Sobremesa: Leite-Creme Salada: Tomate	Valor Calórico 231Cal*
4ª Feira	Sopa: Creme de Repolho Prato: Frango Assado C/ Arroz de Legumes Sobremesa: Fruta da época Salada: Alface e Tomate	Valor Calórico 643 Cal*
5ª Feira	Sopa: Creme de Espinafres Prato: Medalhões de Pescada C/ Puré Sobremesa: Fruta da época Salada: Alface e Tomate	Valor Calórico 767 Cal*
6ª Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Fevras de Porco Grelhadas C/ Arroz de ervilhas Sobremesa: Fruta da época Salada: Alface e Tomate	Valor Calórico 687 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas Escolares

Semana de 22 a 26 de novembro de 2021.

2ª Feira	Sopa: Creme de Cenoura Prato: Rojões Sobremesa: Fruta da época Salada: Tomate e Alface	Valor Calórico 588 Cal*
3ª Feira	Sopa: Creme de courgette Prato: Massa Espiral C/ Atum Sobremesa: Fruta da Época Salada: Tomate	Valor Calórico 643 Cal*
4ª Feira	Sopa: Couve lombarda Prato: Vitela Assada C/ Arroz Sobremesa: Fruta da época Salada: Alface e Tomate	Valor Calórico 537 Cal*
5ª Feira	Sopa: Couve Coração Prato: Bacalhau à Gomes de Sá Sobremesa: Fruta da época Salada: Alface e Tomate	Valor Calórico 511 Cal*
6ª Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Massa á Lavrador Sobremesa: Fruta da época Salada: Alface e Tomate	Valor Calórico 537 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações



Ementas

Escolares

Semana de 29 Novembro a 03 Dezembro de 2021.

**2^a
Feira**

Sopa: Creme de Cenoura
Prato: Lombo Assado C/ Batata
Sobremesa: Fruta da época
Salada: Tomate e Alface

Valor Calórico 415Cal*

**3^a
Feira**

Sopa:
Prato: Feriado Municipal
Salada:
Sobremesa:

Valor Calórico 0 Cal*

**4^a
Feira**

Sopa:
Prato: Feriado Nacional
Sobremesa:
Salada:

Valor Calórico 0 Cal*

**5^a
Feira**

Sopa: Feijão-Verde
Prato: Salada de Feijão-Frade C/Rissóis e Pastéis de Bacalhau
Sobremesa: Fruta da época
Salada: Alface e Tomate

Valor Calórico 767 Cal*

**6^a
Feira**

Sopa: Feijão-Verde
Prato: Bife de Frango Grelhado C/ Arroz de Cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Salada: Alface e Tomate

Valor Calórico 477 Cal*

- As ementas podem sofrer alterações