

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 6 a 10 de janeiro

2024/2025

6 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Douradinhos com arroz de tomate
	Dieta	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

7 3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete
	Almoço	Perna de frango assado com espirais
	Dieta	Frango grelhado com espirais
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

8 4ª feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros
	Almoço	Caldeirada de lulas
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

9 5ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Bife de peru com cogumelos e arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado e arroz branco
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

10 6ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com alface
	Almoço	Salada russa
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Esparguete com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 13 a 17 de janeiro

2024/2025

13 2ª feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada
	Almoço	Esparguete á bolonhesa
		Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

14 3ª feira	Sopa	Sopa de feijão-vermelho com hortaliça
	Almoço	Salmão grelhado com batatas no forno e legumes
	Dieta	Salmão grelhado com batatas no forno e legumes
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

15 4ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres
	Almoço	Rancho
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

16 5ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Almoço	Massa gratinada de peixe e legumes
	Dieta	Carapaus grelhados com grão e cenoura
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

17 6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Jardineira de carne e legumes
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 20 a 24 de janeiro

2024/2025

20 2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Abrotea cozida com batata, brócolos e cenoura
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

21 3ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde com abóbora
	Almoço	Peito de frango estufado com ervas da Provença e arroz branco
	Dieta	Peito de frango grelhado da Provença e arroz branco
	Vegetariano	Mistura de legumes chineses, ervilhas e puré de batata
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

22 4ª feira	Sopa	Sopa Saloia
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau grelhado e batata cozida
	Vegetariano	Canelones com espinafres e requeijão
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

23 5ª feira	Sopa	Crema de legumes
	Almoço	Lombo de porco com castanhas e esparguete
	Dieta	Bife de peru com castanhas e esparguete
	Vegetariano	Empadão de legumes e lentilhas
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

24 6ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda
	Almoço	Arroz de polvo
	Dieta	Cavalas grelhadas com arroz de legumes
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 27 a 31 de janeiro

2024/2025

27 2ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	
	Vegetariano	Legumes à brás
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

28 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora e agrião
	Almoço	Carne de porco assada fatiada e massa espiral
	Dieta	
	Vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

29 4ª feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com hortaliça
	Almoço	Solha frita com arroz de feijão
	Dieta	
	Vegetariano	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

30 5ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Frango estufado com puré de batata
	Dieta	
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

31 6ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Salada de abrótea com massa espiral, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido
	Dieta	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época