

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 3 a 7 de fevereiro

2024/2025

3 2ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	Dieta	Lombo de salmão grelhado com arroz de tomate
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

4 3ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Vitela estufada com massa espiral
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Salada de batata, courgette, brócolos, cenoura e ervilhas
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

5 4ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura
	Vegetariano	Couve estufada com lentilhas e batata cozida
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

6 5ª feira	Sopa	Sopa de feijão
	Almoço	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

7 6ª feira	Sopa	Creme de alho francês
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 10 a 14 de fevereiro

2024/2025

10 2ª feira	Sopa	Sopa de espigos
	Almoço	Esparguete á bolonhês
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Legumes à bolonesa com feijão branco e esparguete
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

11 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora com agrião
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 4ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço	Frango de caril com arroz branco
	Dieta	Frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

13 5ª feira	Sopa	Sopa de couve com feijão
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Cavalas grelhadas com batata cozida
	Vegetariano	Lasanha de soja com legumes
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

14 6ª feira	Sopa	Caldo Verde
	Almoço	Carne de porco à Portuguesa
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 17 a 21 de fevereiro

2024/2025

17 2ª feira	Sopa	Sopa de camponesa
	Almoço	Tortilha de legumes
	Dieta	Abrótea cozida com feijão-verde, cenoura e batata
	Vegetariano	Tortilha de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

18 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora
	Almoço	Feijoada com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz branco
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

19 4ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Salmão grelhado com batata gratinada
	Dieta	Salmão grelhado com batata gratinada
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

20 5ª feira	Sopa	Sopa de nabiça com grão
	Almoço	Costeletas estufadas com esparguete
	Dieta	Bife de frango com esparguete
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

21 6ª feira	Sopa	Creme cenoura com agrião
	Almoço	Arroz de lulas
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de coentros
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas e milho
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 24 de 28 de fevereiro

2024/2025

24 2ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

25 3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Solha frita com arroz de feijão
	Dieta	Solha grelhada com arroz de feijão
	Vegetariano	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

26 4ª feira	Sopa	Sopa de ervilhas com coentros
	Almoço	Pernas de frango no forno com esparguete
	Dieta	Pernas de frango grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

27 5ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Bacalhau cozido com batata, cenoura e grão
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, cenoura e grão
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

28 6ª feira	Sopa	Sopa de agrião
	Almoço	Arroz à valenciana
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época