

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 3 a 7 de março

2024/2025

3 2ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

4 3ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

5 4ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de grelos
	Dieta	-----
	Vegetariano	Legumes salteados com arroz de grelos
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

6 5ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

7 6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Salada de grão com bacalhau
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, grão e brócolos
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Pepino, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 10 a 14 de março

2024/2024

10 2ª feira	Sopa	Sopa de feijão-vermelho com hortalíça
	Almoço	Esparguete à bolonhesa
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com esparguete
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

11 3ª feira	Sopa	Sopa saloia
	Almoço	Salmão grelhado com batatas coradas
	Dieta	Salmão grelhado com batatas coradas
	Vegetariano	Lasanha com espinafres e queijo fresco
	Salada	Pepino, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 4ª feira	Sopa	Sopa juliana
	Almoço	Bife de peru com cogumelos com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Couve estufada com lentilhas e batata cozida
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época

13 5ª feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Pescada cozida cozido batata, cenoura e couve-flor
	Vegetariano	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

14 6ª feira	Sopa	Creme de cenoura com agrião
	Almoço	Cozido de grão com carne e massa
	Dieta	Bife de frango com massa
	Vegetariano	Grão de bico estufado com caril e batata
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 17 a 21 de março

2024/2025

17 2ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, courgette e arroz
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

18 3ª feira	Sopa	Sopa de abóbora e agrião
	Almoço	Carne estufada com massa
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Jardineira de seitan
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

19 4ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Solha frita com arroz de feijão
	Dieta	Solha grelhada com arroz de feijão
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

20 5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Pernas de frango no forno com puré de batata
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

21 6ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Massinha de cação
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida e brócolos
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilhas
	Salada	Pepino, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 24 de 28 de março

2024/2025

24 2ª feira	Sopa	Sopa de coentros
	Almoço	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
	Dieta	Frango grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Salada de arroz, grão de bico e macedónia de legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

25 3ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês com courgette
	Almoço	Maruca cozida com batata, cenoura e couve flor
	Dieta	Maruca cozida com batata, cenoura e couve flor
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

26 4ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres
	Almoço	Chili com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco
	Salada	Pepino, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

27 5ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Massa de peixe gratinada
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida e brócolos
	Vegetariano	Macarrão gratinado com ervilhas e legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

28 6ª feira	Sopa	Sopa de agrião com grão
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de legumes
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

SEMANA: 31 de março a 4 de abril

2024/2025

31 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Filete de peixe no forno e batata cozida
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida e feijão-verde
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

1 3ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês
	Almoço	Perna de peru no forno com esparguete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

2 4ª feira	Sopa	Crema de legumes
	Almoço	Arroz de polvo
	Dieta	Cavalas grelhadas com batata cozida de feijão verde
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

3 5ª feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Almoço	Carne de porco à portuguesa
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

4 6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Massinha de bacalhau
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, couve e cenoura
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses
	Salada	Pepino, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

No dia 5 de março apenas funciona os Refeitórios da Abelheira e Fonte Santa (apoio à família).