

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 06/04/2015 a 10/04/2015

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
	Pão	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e Vegetais	Arroz de atum com macedónia de legumes
	Sobremesa	Repolho, ervilhas e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Minestrone
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Lombarda com feijão
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco
	Sobremesa	Cenoura, couve juliana e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora
	Prato e Vegetais	Carne de porco assada com arroz de feijão
	Sobremesa	Alface, cenoura e feijão verde
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 13/04/2015 a 17/04/2015

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Filetes de Pescada com arroz de legumes
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Abóbora
	Prato e Vegetais	Frango assado com ervilhas e esparguete
	Sobremesa	Alface, couve roxa e couve flor
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Alface, cenoura e ervilhas
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili
	Sobremesa	Couve roxa, repolho e brócolos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com arroz branco
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 20/04/2015 a 24/04/2015

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos e massa fusili
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com batata e molho verde
	Sobremesa	Alface, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor
	Prato e Vegetais	Arroz de carnes (Porco e Frango)
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com molho tomate e batata cozida
	Sobremesa	Milho couve flor e macedónia
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Carne de porco assada com arroz de feijão
	Sobremesa	Couve Branca, Feijão verde e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 27/04/2015 a 01/05/2015

Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres
	Prato e Vegetais	Pasteis de bacalhau com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Reolho, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Prato e Vegetais	Chilli de carne de vaca com arroz branco
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta
	Prato e Vegetais	Raia de caldeirada
	Sobremesa	Alface, beterraba e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/Gelado
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde
	Prato e Vegetais	Perna de frango assada com fusilli
	Sobremesa	Alface, Couve Roxa , Milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	Feriado
	Sobremesa	
	Pão	

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 04/05/2015 a 08/05/2015

Segunda-Feira	Sopa	Alface
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e ervilha
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de espinafres com batata
	Sobremesa	Alface, milho e Brocolos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim flan
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (porco e frango) estufadas com feijão e massa
	Sobremesa	Alface, Cenoura e Couve Branca
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes
	Sobremesa	Cenoura, milho e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Grelos
	Prato e Vegetais	Perú estufado com batata frita
	Sobremesa	Alface, Beterraba e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 11/05/2015 a 15/05/2015

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Alface, pimento e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete e cenoura
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e Couve Flor
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura
	Prato e Vegetais	Feijoada á Portuguesa
	Sobremesa	Beterraba, courgette e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata e feijão verde cozido
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 18/05/2015 a 22/05/2015

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve em juliana
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com batata corada
	Sobremesa	Couve bruxelas, pepino e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Frango assado com espirais de legumes
	Sobremesa	Alface, Cenoura , Milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato e Vegetais	Tortilha de legumes
	Sobremesa	Alface, cenoura e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres
	Prato e Vegetais	Carne porco estufada fatiada com esparguete
	Sobremesa	Couve roxa, Pepino e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 25/05/2015 a 29/05/2015

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Alface, beterraba e feijão verde
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Grelos
	Prato e Vegetais	Carne porco assada com batata
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa
	Prato e Vegetais	Peixe - prata estufado com massa cotovelos
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Primavera
	Prato e Vegetais	Frango no forno com arroz de cenoura
	Sobremesa	Alface, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá
	Sobremesa	Milho, cenoura , alface
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz Doce
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 01/06/2015 a 05/06/2015

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/Gelado
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)
	Prato e Vegetais	Tortilha de atum com batata aos cubos
	Sobremesa	Couve flor , Brocolos e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato e Vegetais	Frango assado com fusilli
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato e Vegetais	Pescada no tacho com arroz de legumes
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato e Vegetais	Jardineira de carne porco
	Sobremesa	Alface, milho e lombarda
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 08/06/2015 a 12/06/2015

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato e Vegetais	Filete de pescada no forno com molho de legumes e arroz branco
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)
	Sobremesa	Couve roxa, ervilhas e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim flan
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	Feriado
	Pão	
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve
	Prato e Vegetais	Atum com feijão frade, ovo e cenoura
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato e Vegetais	Arroz de carnes (Porco e Frango)
	Sobremesa	Alface, cenoura e alho francês
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 15/06/2015 a 19/06/2015

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Alface, pimento e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
Terça-Feira	Sopa	Pão de mistura
	Prato e Vegetais	Juliana
	Sobremesa	Frango assado com esparguete e cenoura
	Pão	Alface, beterraba e milho
Quarta-Feira	Sopa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Prato e Vegetais	Pão de mistura
	Sobremesa	Lavrador
	Pão	Pescada estufada c/ arroz de legumes
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura, couve roxa e Couve Flor
	Prato e Vegetais	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Sobremesa	Pão de mistura
	Pão	Creme de alho francês com cenoura
Sexta-Feira	Sopa	Massa de carnes (porco e frango)
	Prato e Vegetais	Beterraba, courgette e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata e feijão verde cozido
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 22/06/2015 a 26/06/2015

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos e massa fusili
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com batata e molho verde
	Sobremesa	Alface, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor
	Prato e Vegetais	Arroz de carnes (Porco e Frango)
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com molho tomate e batata cozida
	Sobremesa	Milho couve flor e macedónia
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Carne de porco assada com arroz de feijão
	Sobremesa	Couve Branca, Feijão verde e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Ano letivo 2014/2015 – Ementa 3º Período

Semana 29/06/2015 a 03/07/2015

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com courgette
	Prato e Vegetais	Salada de massa espiral com atum, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato e Vegetais	Almondegas estufadas com esparguete
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta
	Prato e Vegetais	Caldeirada de peixe (2 variedade)
	Sobremesa	Couve em juliana, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Hamburguer de aves com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Alface, cenoura e pimentos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)
	Prato e Vegetais	Salada de fusilli com queijo, ovos, cenoura e milho
	Sobremesa	Alface, milho e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura