

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana - 05/01/2015 a 09/01/2015

Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete
	Sobremesa	Repolho, ervilhas e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Minestrone
	Prato e Vegetais	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora
	Prato e Vegetais	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco
	Sobremesa	Alface, cenoura e feijão verde
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 12/01/2015 a 16/01/2015

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão)
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres
	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	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate
	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 bróculos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato e Vegetais	Abrótea gratinada com batata corada
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 19/01/2015 a 23/01/2015

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 à Valenciana
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato e Vegetais	Solha grelhada/gratinada com batata e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Milho , Couve flor e Macedonia
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de feijão malandrinho
	Sobremesa	Couve Branca, Feijão verde e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 26/01/2015 a 30/01/2015

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres
	Prato e Vegetais	Arroz de atum (ovo, cenoura e ervilha)
	Sobremesa	Courgette, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e feijão-verde e esparguete
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta
	Prato e Vegetais	Meia desfeita de Bacalhau
	Sobremesa	Alface, beterraba e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/arroz doce
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Alface, Couve Roxa , Milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha
	Prato e Vegetais	Granadeiro no forno com batata e brócolos
	Sobremesa	Cenoura, repolho e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 02/02/2015 a 06/02/2015

Segunda-Feira	Sopa	Alface com raspas de ovo cozido
	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	Mil folhas de batata com creme de pescada e espinafres
	Sobremesa	Alface, milho e Brocolos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (vaca, porco e frango) estufadas com feijão e arroz branco
	Sobremesa	Alface, Cenoura e Couve Branca
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Sopa à 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	Peru estufado com esparguete
	Sobremesa	Alface, Beterraba e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 09/02/2015 a 13/02/2015

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)
		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 cenoura
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e Couve Flor
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos c/ cogumelos, chouriço e massa espiral beterraba, ervilhas e tomate
	Sobremesa	Beterraba, courgette e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato e Vegetais	Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e legumes) arroz branco alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com Fruta
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 16/02/2015 a 20/02/2015

Segunda-Feira	Sopa Prato e Vegetais Sobremesa Pão	
Terça-Feira	Sopa Prato e Vegetais Sobremesa Pão	
Quarta-Feira	Sopa Prato e Vegetais Sobremesa Pão	
Quinta-Feira	Sopa Prato e Vegetais Sobremesa Pão	Abóbora com Couve Flor Empadão de carne vaca com ervilhas Feijão verde, cenoura e Ervilha Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa Prato e Vegetais Sobremesa Pão	Alho francês Barrinhas de pescada no forno com arroz de legumes Alface , Cenoura e Couve em juliana Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de morango Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 23/02/2015 a 27/02/2015

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato e Vegetais	Lombos de pescada estufados com arroz de cenoura
	Sobremesa	Alface, beterraba e Feijão Verde
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Grelos
	Prato e Vegetais	Carne Porco assada com massa fusili
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (Peixe prata e Berbigão) com legumes (cenoura e tomate)
	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 esparguete
	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/Bacalhau à Brás
	Sobremesa	Milho, cenoura , alface
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 02/03/2015 a 06/03/2015

Segunda-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonesa
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		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 e ovo
	Sobremesa	Couve flor , Brocolos e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato e Vegetais	Fusili no forno com carnes brancas (peru e frango)
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato e Vegetais	Febras estufadas em molho tomate e batata
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato e Vegetais	Pescada no tacho com arroz de legumes
	Sobremesa	Alface, milho e lombarda
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 09/03/2015 a 13/03/2015

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) / Iogurte
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato e Vegetais	Perna de frango corado com esparguete salteado
	Sobremesa	Couve roxa, ervilhas e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Saloia
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com puré de batata e brócolos
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e Couve Flor
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)
	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 enriquecido com ovo, calamares, cogumelos e ervilhas
	Sobremesa	Alface, cenoura e alho francês
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
		Pão de mistura

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANTÓNIO NOBRE

Ementa Refeitório 2014/2015 – 2º Período

Semana 16/03/2015 a 20/03/2015

Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com courgette
	Prato e Vegetais	Carne à Bolonesa
	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	Pescada à posta no forno com batata
	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	Arroz de Peru em camada de legumes
	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	Carne de Porco assada c/ batata e legume salteado (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Alface, cenoura e pimentos
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de maçã com iogurte e canela
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)
	Prato e Vegetais	Salada quente de massa espiral com atum , cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Alface, milho e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de chocolate
		Pão de mistura