

Ementa

Semana de 03/02/2020 a 07/02/2020

Segunda-feira

03/02/2020

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

Prato: Abrótea de cebolada com legumes e batata

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, tangerina e banana

Terça-feira

04/02/2020

Sopa: Minestrone

Prato: Bife de peru com esparguete

Salada: Alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Quarta-feira

05/02/2020

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e tangerina

Quinta-feira

06/02/2020

Sopa: Legumes

Prato: Feijoada

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira

07/02/2020

Sopa: Creme de couve-flor

Prato: Pescada frita com arroz de tomate

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Kiwi, laranja e maçã/Fruta cozida

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 03/02/2020 a 07/02/2020

Segunda-feira

03/02/2020

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

Prato: Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, tangerina e banana

Terça-feira

04/02/2020

Sopa: Minestrone

Prato: Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura

Salada: Alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Quarta-feira

05/02/2020

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda

Prato: Lentilhas estufadas com ratatouille

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e tangerina

Quinta-feira

06/02/2020

Sopa: Legumes

Prato: Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira

07/02/2020

Sopa: Creme de couve-flor

Prato: Favas guisadas com rebentos de soja

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Kiwi, laranja e maçã/Fruta cozida

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 10/02/2020 a 14/02/2020

Segunda-feira

10/02/2020

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Almondégas de aves com esparguete

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Maçã, clementina e Kiwi

Terça-feira

11/02/2020

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Arroz de Polvo

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Quarta-feira

12/02/2020

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Carne de porco à Portuguesa

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Pera, maçã e clementina

Quinta-feira

13/02/2020

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Salada de atum com massa fassili e ovo

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã/Fruta Cozida

Sexta-feira

14/02/2020

Sopa: Grelos

Prato: Mista de carne grelhada com arroz de feijão

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Laranja, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 10/02/2020 a 14/02/2020

Segunda-feira

10/02/2020

Sopa: Alho-francês com cenoura

Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Maçã, clementina e banana

Terça-feira

11/02/2020

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Quarta-feira

12/02/2020

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Guisado de legumes com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

Quinta-feira

13/02/2020

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã/Fruta Cozida

Sexta-feira

14/02/2020

Sopa: Grelós

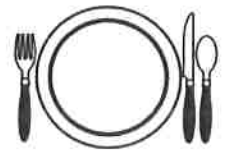
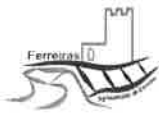
Prato: Chili vegetariano com arroz branco

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Laranja, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Agrupamento de Escolas de Ferreiras
289572333
289572232



Ementa

Semana de 17/02/2020 a 21/02/2020

Segunda-feira

17/02/2020

Sopa: Macedónia de legumes
Prato: Caldeirada de lulas
Salada: Alface, couve-roxa e milho
Sobremesa: Maçã, clementina e banana

Terça-feira

18/02/2020

Sopa: Abóbora
Prato: Chili com arroz
Salada: Pepino, tomate e couve juliana
Sobremesa: Laranja, maçã e pera/Gelatina

Quarta-feira

19/02/2020

Sopa: Couve-lombarda
Prato: Empadão de atum
Salada: Alface, cenoura e curgete
Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

Quinta-feira

20/02/2020

Sopa: Feijão-verde
Prato: Vitela estufada com esparguete
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira

21/02/2020

Sopa: Grão com couve-lombarda
Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate
Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate
Sobremesa: Laranja, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 17/02/2020 a 21/02/2020

Segunda-feira

17/02/2020

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral

Salada: Alface, couve-roxa e milho

Sobremesa: Maçã, clementina e banana

Terça-feira

18/02/2020

Sopa: Abóbora

Prato: Salsichas de soja estufada com legumes com arroz de cenoura

Salada: Milho, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera/Gelatina

Quarta-feira

19/02/2020

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Hamburguer de quinoa e esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

Quinta-feira

20/02/2020

Sopa: Feijão-verde

Prato: Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate e azeitonas)

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira

21/02/2020

Sopa: Grão com couve-lombarda

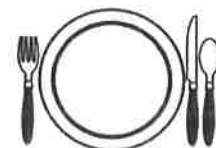
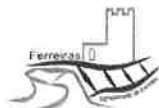
Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 24/02/2020 a 28/02/2020

Segunda-feira

24/02/2020

Férias

Terça-feira

25/02/2020



Quarta-feira

26/02/2020

Férias

Quinta-feira

27/02/2020

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e clementina

Sexta-feira

28/02/2020

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Meia desfeita de bacalhau

Salada: Alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Laranja, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Victor Ferreira
Agrupamento de Escolas de Ferreira's
289572333
289572232



Ementa Vegetariana

Semana de 24/02/2020 a 28/02/2020

Segunda-feira

24/02/2020

Férias

Terça-feira

25/02/2020



Quarta-feira

26/02/2020

Férias

Quinta-feira

27/02/2020

Sopa: Legumes com ervilhas

Prato: Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e clementina

Sexta-feira

28/02/2020

Sopa: Grão com nabiça

Prato: Estufado de ervilhas com legumes e batata corada

Salada: Alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Laranja, clementina e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

