

Ementa

Semana de 29/04/2019 a 03/05/2019

Segunda-feira

29/04/2019

Sopa: Couve branca com cenoura ripada

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, Morango e Ancore

Terça-feira

30/04/2019

Sopa: Creme de alho francês

Prato: Pescada no forno com batata e brócolos cozidos

Salada: Couve juliana, milho e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Quarta-feira

01/05/2019

FERIADO

(Dia do Trabalhador)

Quinta-feira

02/05/2019

Sopa: Caldo verde (s/ chouriço)

Prato: Arroz de peixe com coentros

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Gelatina, pera, maçã e kiwi

Sexta-feira

03/05/2019

Sopa: Da horta

Prato: Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli

Salada: Cenoura, couve roxa e pepino

Sobremesa: Laranja, maçã e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

02/04/19
Victor Faria



Ementa Vegetariana

Semana de 29/04/2019 a 03/05/2019

Segunda-feira

29/04/2019

Sopa: Couve branca com cenoura ripada
Prato: Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete
Salada: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Maçã, Morango e Ancore

Terça-feira

30/04/2019

Sopa: Creme de alho francês
Prato: Tomates recheados com soja e legumes, batata e brócolos cozidos
Salada: Couve juliana, milho e tomate
Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Quarta-feira

01/05/2019

FERIADO
(Dia do Trabalhador)

Quinta-feira

02/05/2019

Sopa: Caldo verde (s/ chouriço)
Prato: Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Gelatina, pera, maçã e kiwi

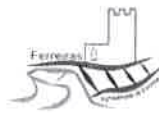
Sexta-feira

03/05/2019

Sopa: Da horta
Prato: Massinha à Siciliana
Salada: Cenoura, couve roxa e pepino
Sobremesa: Laranja, maçã e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/05/19
V. H. T. J.



Ementa

Semana de 06/05/2019 a 10/05/2019

Segunda-feira

06/05/2019

Sopa: Juliana

Prato: Douradinhos de Pescada no forno com salada russa

Salada: Alface, couve roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, laranja e meloa

Terça-feira

07/05/2019

Sopa: Feijão Verde

Prato: Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes)

Salada: Tomate, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja e maçã e ancore

Quarta-feira

08/05/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Ancore, maçã e laranja

Quinta-feira

09/05/2019

Sopa: Creme de ervilhas com couve flor

Prato: Peru assado com esparguete e macedónia de legumes

Salada: Curgete, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, meloa e banana

Sexta-feira

10/05/2019

Sopa: Espinafres

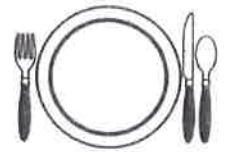
Prato: Abrótea estufada com batata cozida e feijão verde

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e banana/Fruta Assada

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/04/19
Agrupamento de Escolas de Ferreira do Alentejo



Ementa Vegetariana

Semana de 06/05/2019 a 10/05/2019

Segunda-feira

06/05/2019

Sopa: Juliana

Prato: Soja à Primavera com batata cozida

Salada: Alface, couve roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, laranja e meloa

Terça-feira

07/05/2019

Sopa: Feijão Verde

Prato: Rancho de legumes

Salada: Tomate, cenoura e milho

Sobremesa: Laranja e maçã e ancore

Quarta-feira

08/05/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Caril de lentilhas, abóbora e espinafres, arroz branco

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Ancore, maçã e laranja

Quinta-feira

09/05/2019

Sopa: Creme de ervilhas com couve flor

Prato: Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes

Salada: Curgete, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, meloa e banana

Sexta-feira

10/05/2019

Sopa: Espinafres

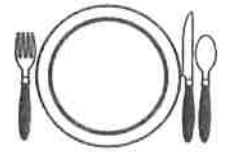
Prato: Assado de batatas com feijão manteiga e legumes

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e banana/Fruta Assada

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/04/19
Vista
H.



Ementa

Semana de 13/05/2019 a 17/05/2019

Segunda-feira

13/05/2019

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Hambúguer estufado com molho de cogumelos, massa espiral e legumes salteados

Salada: Couve roxa, milho e pepino

Sobremesa: Meloa, maçã e laranja

Terça-feira

14/05/2019

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas com batata corada/cozida

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja e maçã e banana

Quarta-feira

15/05/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato: Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura

Salada: Milho, pepino e couve em juliana

Sobremesa: Ancore, maçã e laranja

Quinta-feira

16/05/2019

Sopa: Feijão branco c/ espinafres

Prato: Bacalhau no forno com puré de batata

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, meloa e banana/Gelatina

Sexta-feira

17/05/2019

Sopa: Legumes

Prato: Feijoada com arroz

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/05/19
Victoria Feo



Ementa Vegetariana

Semana de 13/05/2019 a 17/05/2019

Segunda-feira

13/05/2019

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Hamburguer de aveia e lentilhas com massa espiral e legumes salteados

Salada: Couve roxa, milho e pepino

Sobremesa: Meloa, maçã e laranja

Terça-feira

14/05/2019

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete), batata corada

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja e maçã e banana

Quarta-feira

15/05/2019

Sopa: Creme de cenoura com couve branca

Prato: Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura

Salada: Milho, pepino e couve em juliana

Sobremesa: Ancore, maçã e laranja

Quinta-feira

16/05/2019

Sopa: Feijão branco c/ espinafres

Prato: Soja em molho de tomate com batata e couve flor cozida

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, meloa e banana/Gelatina

Sexta-feira

17/05/2019

Sopa: Legumes

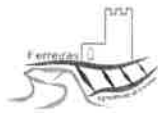
Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/05/19
Victoria



Ementa

Semana de 20/05/2019 a 24/05/2019

Segunda-feira

20/05/2019

Sopa: Juliana

Prato: Tortilha de atum (batata, ovo, cebola, cogumelos, cenoura e milho)

Salada: Couve em juliana, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêsego e laranja

Terça-feira

21/05/2019

Sopa: Minestrone

Prato: Arroz de aves (peru e frango)

Salada: Alface, pepino e milho

Sobremesa: Pêssego, maçã e banana

Quarta-feira

22/05/2019

Sopa: Feijão vermelho com couve lombarda

Prato: Salmão grelhado com batata, ervilhas e cenoura

Salada: Alface, tomate e pimento

Sobremesa: Ancore, maçã e laranja/Fruta assada

Quinta-feira

23/05/2019

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Carne de porco assada com esparguete

Salada: Pepino, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, meloa e banana

Sexta-feira

24/05/2019

Sopa: Creme de alho francês com couve flor

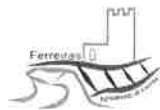
Prato: Solha corada com laranja, batata cozida e macedónia de legumes

Salada: Alface, tomate e beterraba

Sobremesa: Laranja, maçã e pêsego

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Agrupamento de Escolas de Ferreiras
20/05/19
Victor F



Ementa Vegetariana

Semana de 20/05/2019 a 24/05/2019

Segunda-feira

20/05/2019

Sopa: Juliana

Prato: Salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)

Salada: Couve em juliana, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêsego e laranja

Terça-feira

21/05/2019

Sopa: Minestrone (s/ massa)

Prato: Arroz de favas com cogumelos e cenoura

Salada: Alface, pepino e milho

Sobremesa: Pêssego, maçã e banana

Quarta-feira

22/05/2019

Sopa: Feijão vermelho com couve lombarda

Prato: Almôndegas de lentilhas com molho de tomate, batata cozidas

Salada: Alface, tomate e pimento

Sobremesa: Ancore, maçã e laranja/Fruta Assada

Quinta-feira

23/05/2019

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento)

Salada: Pepino, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, meloa e banana

Sexta-feira

24/05/2019

Sopa: Creme de alho francês com couve flor

Prato: Estufado de soja e legumes com arroz de feijão

Salada: Alface, tomate e beterraba

Sobremesa: Laranja, maçã e pêsego

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

07/09/19
V. M. T.