

Ementa Vegetariana

Semana de 01/04/2019 a 05/04/2019

Segunda-feira

01/04/2019

Sopa: Creme de alho francês

Prato: Almôndegas de lentilhas de tomatada, massa

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Terça-feira

02/04/2019

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Soja à Primavera com batata cozida

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quarta-feira

03/04/2019

Sopa: Camponesa

Prato: Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados

Salada: Cenoura, couve roxa e pepino

Sobremesa: Banana da Madeira, maçã e pera

Quinta-feira

04/04/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato: Massinha à Siciliana com grão

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Pera, laranja e maçã/Gelatina

Sexta-feira

05/04/2019

Sopa: Creme de Legumes

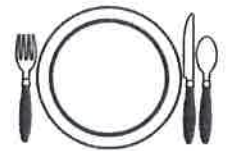
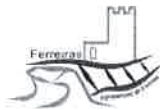
Prato: Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

6/3/19



Ementa

Semana de 01/04/2019 a 05/04/2019

Segunda-feira

01/04/2019

Sopa: Creme de alho francês
Prato: Almôndegas com esparguete
Salada: Alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Terça-feira

02/04/2019

Sopa: Grão com couve lombarda
Prato: Abrótea estufada em molho de tomate com puré de batata
Salada: Alface, milho e tomate
Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quarta-feira

03/04/2019

Sopa: Camponesa
Prato: Perna de frango assada com arroz de açafreão
Salada: Cenoura, couve- roxa e pepino
Sobremesa: Banana da Madeira, maçã e pera

Quinta-feira

04/04/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça
Prato: Dourada grelhada com batata cozida
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Pera, laranja e maçã/Gelatina

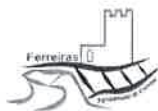
Sexta-feira

05/04/2019

Sopa: Creme de Legumes
Prato: Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho
Salada: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Pera, laranja e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ag. 2019
Vida 6/3/19



Ementa Vegetariana

Semana de 25/03/2019 a 29/03/2019

Segunda-feira

25/03/2019

Sopa: Hortaliça

Prato: Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes

Salada: Alface, milho e cenoura

Sobremesa: Laranja, Maçã e pera/Fruta cozida

Terça-feira

26/03/2019

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Caril de batata, ervilhas e couve- flor

Salada: Alface, couve roxa e milho

Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quarta-feira

27/03/2019

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Soja à Portuguesa

Salada: Couve, milho e tomate

Sobremesa: Pêra, laranja e maçã

Quinta-feira

28/03/2019

Sopa: Feijão-verde

Prato: Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira

29/03/2019

Sopa: Saloia

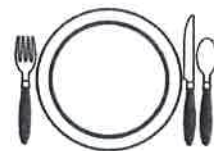
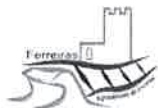
Prato: Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida

Salada: Alface, tomate e beterraba

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa

Semana de 25/03/2019 a 29/03/2019

Segunda-feira

25/03/2019

Sopa: Hortaliça

Prato: Massinha de Peixe

Salada: Alface, milho e cenoura

Sobremesa: Laranja, Maçã e pera/Fruta cozida

Terça-feira

26/03/2019

Sopa: Grão com couve lombarda

Prato: Frango de tomatada com arroz de cenoura

Salada: Alface, couve roxa e milho

Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quarta-feira

27/03/2019

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Perca estufada com ervilhas, batata cozida

Salada: Couve, milho e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Quinta-feira

28/03/2019

Sopa: Feijão-verde

Prato: Pá de porco no forno com esparguete e cenoura

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira

29/03/2019

Sopa: Saloia

Prato: Atum com salada de feijão-frade (batata, ovo e cenoura)

Salada: Alface, tomate e beterraba

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FERREIRAS
25/03/2019
Victor
6/3/19