

# Ementa

## Semana de 04/10/2021 a 08/10/2021

### Segunda-feira

04/10/2021

Sopa: Espinafres

Prato: Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, uvas e banana / Fruta cozida

### Terça-feira

05/10/2021

## FERIADO

### Quarta-feira

06/10/2021

Sopa: Creme de cenoura com couve-branca

Prato: Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Melão, maçã e kiwi

### Quinta-feira

07/10/2021

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Solha no forno com limão e batata cozida

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Pêra, uvas e maçã/Gelatina

### Sexta-feira

08/10/2021

Sopa: Legumes

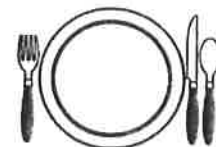
Prato: Feijoada à Portuguesa e arroz branco

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Vitor Ferraz  
9/9/2021



# Ementa

*Semana de 11/10/2021 a 15/10/2021*

## Segunda-feira

11/10/2021

Sopa: Creme de cenoura com massinhas

Prato: Atum com feijão-frade (atum, batata e cenoura)

Salada: Beterraba, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

## Terça-feira

12/10/2021

Sopa: Minestrone

Prato: Arroz de pato

Salada: Alface, couve em juliana e milho

Sobremesa: Maçã, uvas e kiwi

## Quarta-feira

13/10/2021

Sopa: Feijão vermelho com couve-lombarda

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e pêra /Fruta cozida

## Quinta-feira

14/10/2021

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Pá de porco no forno com esparguete

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Pêra, uvas e maçã

## Sexta-feira

15/10/2021

Sopa: Creme de couve-flor

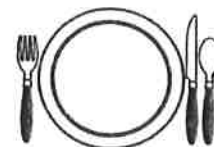
Prato: Maruca no forno com puré de batata

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana/Fruta assada

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

*V. Costa*  
9/9/21



# Ementa

*Semana de 18/10/2021 a 22/10/2021*

## **Segunda-feira**

**18/10/2021**

Sopa: Alho-francês com cenoura  
Prato: Hambúrguer de aves com esparguete  
Salada: Alface, beterraba e pepino  
Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

## **Terça-feira**

**19/10/2021**

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura  
Prato: Massinha de peixe  
Salada: Cenoura, milho e tomate  
Sobremesa: Maçã, banana e kiwi / Fruta cozida

## **Quarta-feira**

**20/10/2021**

Sopa: Couve-branca  
Prato: Frango assado com batata frita  
Salada: Alface, cenoura e curgete  
Sobremesa: Melão, maçã e pêra

## **Quinta-feira**

**21/10/2021**

Sopa: Espinafres com cenoura  
Prato: Robalo grelhado com batata cozida  
Salada: Alface, cenoura e couve-roxa  
Sobremesa: Pêra, pêssego e maçã / Fruta cozida

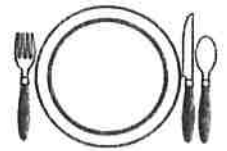
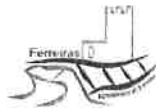
## **Sexta-feira**

**22/10/2021**

Sopa: Grelos  
Prato: Chili com arroz branco  
Salada: Tomate, alface e beterraba  
Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

*Handwritten signature and date: 9/09/2021*



# Ementa

*Semana de 25/10/2021 a 29/10/2021*

## **Segunda-feira**

**25/10/2021**

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate

Salada: Alface, couve-roxa e milho

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

## **Terça-feira**

**26/10/2021**

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Perna de peru no forno com massa fustili

Salada: Pepino, tomate e couve em juliana

Sobremesa: Maçã, banana e tangerina /Gelatina com frutas

## **Quarta-feira**

**27/10/2021**

Sopa: Couve-lombarda

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja

## **Quinta-feira**

**28/10/2021**

Sopa: Feijão-verde

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Tangerina, maçã e banana/Fruta cozida

## **Sexta-feira**

**29/10/2021**

Sopa: Puré de grão com cenoura aos cubinhos

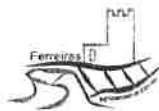
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola e ovo)

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

*Victor Ferraz  
9/10/2021*



# Ementa Vegetariana

## Semana de 04/10/2021 a 08/10/2021

### Segunda-feira

04/10/2021

Sopa: Juliana

Prato: Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, uvas e banana / Fruta assada

### Terça-feira

05/10/2021

## FERIADO

### Quarta-feira

06/10/2021

Sopa: Lavrador

Prato: Estufado de soja e legumes com arroz de feijão

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Melão, maçã e kiwi / Gelatina

### Quinta-feira

07/10/2021

Sopa: Creme de ervilhas com coentros

Prato: Rancho vegetariano

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Pêra, uvas e maçã

### Sexta-feira

08/10/2021

Sopa: Feijão-verde

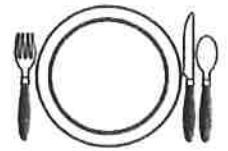
Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

EB1 de Fontainhas  
9/10/21  
9/10/21



# Ementa Vegetariana

## Semana de 11/10/2021 a 15/10/2021

### Segunda-feira

11/10/2021

Sopa: Abóbora com vegetais

Prato: Almondégas de vegetais em molho de tomate com esparguete

Salada: Alface, pepino e milho

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

### Terça-feira

12/10/2021

Sopa: Espinafres

Prato: Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi / Fruta assada

### Quarta-feira

13/10/2021

Sopa: Creme de cenoura com couve -branca

Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Melão, maçã e pêra

### Quinta-feira

14/10/2021

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Grão-de-bico estufado com caril e massinhas

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Pêra, pêssego e maçã / Fruta cozida

### Sexta-feira

15/10/2021

Sopa: Legumes com ervilhas

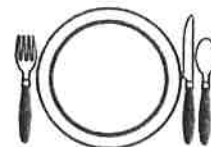
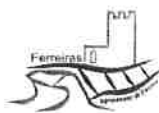
Prato: Jardineira de soja

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Handwritten signature and date: *Vito Ferraz*  
9/9/21



# Ementa Vegetariana

## Semana de 18/10/2021 a 22/10/2021

### Segunda-feira

18/10/2021

Sopa: Primavera

Prato: Massa fussili à bolonhesa com lentilhas

Salada: Alface, cenoura e milho

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

### Terça-feira

19/10/2021

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Arroz de favas com cogumelos e cenoura

Salada: Curgete, beringela e pimento

Sobremesa: Maçã, uvas e kiwi / Gelatina

### Quarta-feira

20/10/2021

Sopa: Feijão-verde

Prato: Feijoada vegetariana com arroz branco

Salada: Couve-roxa, cenoura e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e pêra

### Quinta-feira

21/10/2021

Sopa: Saloia

Prato: Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)

Salada: Ervilhas, feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Pêra, uvas e maçã / Fruta cozida

### Sexta-feira

22/10/2021

Sopa: Creme de alho-francês com cenoura e curgete

Prato: Crepes de legumes com arroz de cenoura

Salada: Beterraba, alface e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Ferreiras  
V. A. Fernandes  
9/10/21



# Ementa Vegetariana

## Semana de 25/10/2021 a 29/10/2021

### Segunda-feira

25/10/2021

Sopa: Creme de legumes

Prato: Arroz de cogumelos com legumes salteados

Salada: Cenoura, curgete e ervilhas

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã /Fruta assada

### Terça-feira

26/10/2021

Sopa: Espinafres

Prato: Massa à Lavrador vegetariana

Salada: Alface, couve-roxa e milho

Sobremesa: Maçã, banana e tangerina

### Quarta-feira

27/10/2021

Sopa: Feijão-branco com couve lombarda

Prato: Estufado de soja e legumes com arroz de cenoura

Salada: Couve, brócolos e cenoura

Sobremesa: Pêra, kiwi e laranja

### Quinta-feira

28/10/2021

Sopa: Creme de couve-flor e cenoura

Prato: Seitan guisado com massa esparguete

Salada: Tomate, beterraba e pepino

Sobremesa: Tangerina, maçã e banana

### Sexta-feira

29/10/2021

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Feijão estufado com arroz de tomate

Salada: Tomate, pimento e curgete

Sobremesa: Pêra, kiwi e maçã

**EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES**

Visto Ferraz  
9/9/21