

Ementa

Semana de 24/01/2022 a 28/01/2022

Segunda-feira

24/01/2022

Sopa: Abóbora com vegetais

Prato: Calamares à Romana com arroz de cenoura

Salada: Alface, pepino e milho

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

Terça-feira

25/01/2022

Sopa: Espinafres

Prato: Rancho

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, clementina e kiwi / Fruta assada

Quarta-feira

26/01/2022

Sopa: Creme de cenoura com couve -branca

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

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e pêra

Quinta-feira

27/01/2022

Sopa: Grão com nabiças

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Pêra, clementina e maçã / Fruta cozida

Sexta-feira

28/01/2022

Sopa: Legumes com ervilhas

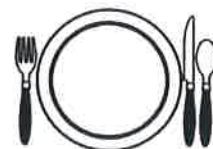
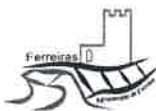
Prato: Lombo de perca no forno com puré de batata

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

28/01/2022
Agrupamento de Escolas de Ferreiras
Escola Básica Integrada de Ferreiras



Ementa

Semana de 31/01/2022 a 04/02/2022

Segunda-feira

31/01/2022

Sopa: Juliana

Prato: Arroz de Pato

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, clementina e banana / Fruta assada

Terça-feira

01/02/2022

Sopa: Espinafres

Prato: Salada de Atum com feijão-frade

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêra, laranja

Quarta-feira

02/02/2022

Sopa: Lavrador

Prato: Espetadas de peru com massa fussili

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi / Gelatina

Quinta-feira

03/02/2022

Sopa: Creme de ervilhas com coentros

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Pêra, clementina e maçã

Sexta-feira

04/02/2022

Sopa: Feijão-verde

Prato: Costeleta de porco estufado com esparguete

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

07/01/2022
Esc. Básica Integrada de Ferreiras
D. Cristina
F. P.

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa Vegetariana

Semana de 24/01/2022 a 28/01/2022

Segunda-feira

24/01/2022

Sopa: Abóbora com vegetais

Prato: Almondegas de vegetais em molho de tomate com esparguete

Salada: Alface, pepino e milho

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

Terça-feira

25/01/2022

Sopa: Espinafres

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

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, clementina e kiwi / Fruta assada

Quarta-feira

26/01/2022

Sopa: Creme de cenoura com couve -branca

Prato: Feijoada de cogumelos com arroz branco

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e pêra

Quinta-feira

27/01/2022

Sopa: Grão com nabiças

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

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Pêra, clementina e maçã / Fruta cozida

Sexta-feira

28/01/2022

Sopa: Legumes com ervilhas

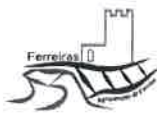
Prato: Jardineira de soja

Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, pêra e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 31/01/2022 a 04/02/2022

Segunda-feira

31/01/2022

Sopa: Juliana

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

Salada: Alface, couve-roxa e pepino

Sobremesa: Maçã, clementina e banana / Fruta assada

Terça-feira

01/02/2022

Sopa: Espinafres

Prato: Hambúrguer de quinoa com arroz de milho e cenoura

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêra, laranja

Quarta-feira

02/02/2022

Sopa: Lavrador

Prato: Estufado de soja e legumes com arroz de feijão

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi / Gelatina

Quinta-feira

03/02/2022

Sopa: Creme de ervilhas com coentros

Prato: Rancho vegetariano

Salada: Alface, cenoura e couve-roxa

Sobremesa: Pêra, clementina e maçã

Sexta-feira

04/02/2022

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