



EMENTAS DO MÊS DE NOVEMBRO DE 2018
ESCOLAS DE EUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR E DO 1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

	2.ª Feira, dia 5	3.º Feira, dia 6	4.ª Feira, dia 7	5.ª Feira, dia 8	6.ª Feira, dia 9
SOPA	Alho francês com curgete	Feijão branco com vegetais	Alface	Canja	Juliana
2.º PRATO	Perna de peru estufada com cenoura e esparguete.	Lombos de pescada no forno com arroz de coentros	Galinha com grão	Empadão (puré) de peixes vários, com delícias do mar	Bifinhos de porco de cebolada c/arroz branco
SALADA	Alface, agrião e cenoura	Agrião, rúcula e alface	Agrião, alface roxa e beterraba	Alface, cebola e tomate	Alface, cenoura e curgete
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Frutada época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	2.ª Feira, dia 12	3.º Feira, dia 13	4.ª Feira, dia 14	5.ª Feira, dia 15	6.ª Feira, dia 16
SOPA	Creme de vegetais	Nabiça	Grão com espinafres	Cenoura com couve ripada	Feijão-verde
2.º PRATO	Bacalhau à Brás.	Carne à lavrador com feijão catarino, couve lombarda, cenoura e macarronete	Abrótea de cebolada com arroz branco	Vitela estufada com esparguete	Bifinhos de atum de cebolada com batata cozida
SALADA	Agrião, alface frisada e alface roxa	Alface, cenoura e couve roxa	Beterraba, cenoura e ananás	Alface, cenoura e couve branca	Tomate, pepino e pimento, aromatizada com orégãos
SOBREMESA	Fruta da época	Arroz doce	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 19**3.º Feira, dia 20****4.ª Feira, dia 21****5.ª Feira, dia 22****6.ª Feira, dia 23**

SOPA	Couve branca c/cenoura	Feijão vermelho c/hortaliça	Creme de abóbora	Espinafres	Sopa da horta
2.º PRATO	Pá de porco no forno, com castanhas e arroz	Massa de peixe e marisco	Frango assado no forno com batatas fritas	Salada de grão com bacalhau, ovo, batata	Bife de peru de cebolada, com esparguete
SALADA	Cenoura, couve roxa e alface	Cenoura e alface aromatizada com coentros	Alface, agrião e rúcula	Tomate, cebola e pimento	Couve roxa, ananás e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época (citriño)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 26**3.º Feira, dia 27****4.ª Feira, dia 28****5.ª Feira, dia 29****6.ª Feira, dia 30**

SOPA	Espinafres	Nabiça	Creme de cenoura	Caldo verde	Grão c/massinha e hortelã
2.º PRATO	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e legumes	Feijoada com carne de porco e linguiça, cenoura, arroz branco	Bacalhau no forno, batatinha	Rolo de carne com esparguete	Pescada delícia com puré
SALADA	Alface frisada, alface roxa e tomate	Alface, tomate e cebola	Cenoura, alface e couve roxa	Cenoura, agrião e alface frisada	Alface frisada, alface roxa e rúcula
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: As ementas apresentadas estão sujeitas a alterações, face à disponibilidade dos respetivos géneros alimentícios.