




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

	2. ^a Feira, dia 1	3. ^o Feira, dia 2	4. ^a Feira, dia 3	6. ^a Feira, dia 4	5. ^a Feira, dia 5
SOPA	Creme de legumes	Beldroegas	Grão com nabiça	Feijão-verde	 Implantação da República
2.º PRATO	Maruca no forno com estufado de ervilhas, cenoura e puré de batata	Esparguete (carne de porco e peru) à bolonhesa	Arroz de polvo	Pá de porco no forno com batatinha	
SALADA	Alface, tomate e cebola	Alface, cenoura ralada e couve roxa	Alface frisada, alface roxa e coentros	Alface, cenoura e rúcula	
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

	2. ^a Feira, dia 8	3. ^o Feira, dia 9	4. ^a Feira, dia 10	5. ^a Feira, dia 11	6. ^a Feira, dia 12
SOPA	Caldo verde	Feijão branco c/farrapos de couve	Creme de cenoura	Canja	Juliana
2.º PRATO	Ervilhas com ovos e arroz de coentros	Bife de atum de cebolada com batata cozida	Frango no forno com batata	Arroz de bacalhau	Almondegas (carne de porco e vitela) com esparguete
SALADA	Alface frisada, alface roxa e rúcula	Tomate, pepino e pimento aromatizados c/orégãos	Alface, cenoura ralada e tomate	Alface frisada, couve roxa e ananás	Alface, beterraba e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época/citrino	Fruta da época	Fruta da época / Gelado	Frutada época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 15**3.ª Feira, dia 16****4.ª Feira, dia 17****5.ª Feira, dia 18****6.ª Feira, dia 19**

	2.ª Feira, dia 15	3.ª Feira, dia 16	4.ª Feira, dia 17	5.ª Feira, dia 18	6.ª Feira, dia 19
SOPA	Nabiça e cenoura	Creme de ervilhas com coentros	Repolho	Alho francês	Alface
2.º PRATO	Filetes de pescada com arroz de tomate	Pizza (fiambre de peru e queijo)	Feijoada de marisco, com arroz branco	Vitela estufada com cenoura e macarrão	Red Fish no forno, com batatinha
SALADA	Alface, agrião e cenoura ralada	Alface frisada, cenoura ralada e tomate	Alface, rúcula e tomate	Alface frisada, tomate e pepino	Alface roxa, tomate e cebola
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

2.ª Feira, dia 22**3.ª Feira, dia 23****4.ª Feira, dia 24****5.ª Feira, dia 25****6.ª Feira, dia 26**

	2.ª Feira, dia 22	3.ª Feira, dia 23	4.ª Feira, dia 24	5.ª Feira, dia 25	6.ª Feira, dia 26
SOPA	Espinafres	Gão com massinha e folhas de couve ripadas	Creme de legumes com pão torrado	Montanheira	Beldroegas
2.º PRATO	Bife de peru c/cogumelos e arroz branco	Empadão (puré) de peixe	Costeletas de porco c/tomate e massa fusili	Pescada no forno c/batatas e legumes gratinados	Jardineira de vitela
SALADA	Alface frisada, couve roxa e ananás	Alface frisada, tomate e cenoura ralada	Alface frisada, cenoura ralada e rúcula	Tomate, pepino e pimento, aromatizada com orégãos	Alface frisada, alface roxa e cenoura ralada
SOBREMESA	Fruta da época (citrinos)	Fruta da época	Fruta da época (citrinos)	Fruta da época	Fruta da época

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