

**EMENTAS DO MÊS DE OUTUBRO DE 2018**  
**ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ BELCHIOR VIEGAS**


**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**

	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
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	Beldroegas	Grão com nabiça	Feijão-verde	 <b>Implantação da República</b>
<b>2.º PRATO</b>	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	
<b>SALADA</b>	Alface, tomate e cebola	Alface, cenoura ralada e couve roxa	Alface frisada, alface roxa e coentros	Alface, cenoura e rúcula	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (citriño)	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**

	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
<b>SOPA</b>	Nabiça e cenoura ralada	Alho francês	Repolho	Creme de ervilhas com coentros	Alface
<b>2.º PRATO</b>	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	Vitela estufada com cenoura e macarrão	Feijoada de marisco com arroz branco	Pizza (fiambre de peru e queijo)	Red Fish no forno com batatinhas
<b>SALADA</b>	Alface frisada, agrião e cenoura ralada	Alface frisada, tomate e pepino	Alface frisada, rúcula e tomate	Alface frisada, cenoura ralada e tomate	Alface roxa, cebola e tomate
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	<b>2.ª Feira, dia 15</b>	<b>3.º Feira, dia 16</b>	<b>4.ª Feira, dia 17</b>	<b>5.ª Feira, dia 18</b>	<b>6.ª Feira, dia 19</b>
<b>SOPA</b>	Caldo verde	Feijão branco c/farrapos de couve	Creme de cenoura	Canja	Juliana
<b>2.º PRATO</b>	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) c/esparguete
<b>SALADA</b>	Alface frisada, alface roxa e rúcula	Tomate, pepino e pimento, aromatizada c/orégãos	Alface, cenoura ralada e rúcula	Alface frisada, couve roxa e ananás	Alface, beterraba e cenoura
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época/Gelado	Frutada época	Fruta da época

	<b>2.ª Feira, dia 22</b>	<b>3.º Feira, dia 23</b>	<b>4.ª Feira, dia 24</b>	<b>5.ª Feira, dia 25</b>	<b>6.ª Feira, dia 26</b>
<b>SOPA</b>	Creme de vegetais	Creme de vegetais	Cenoura com couve ripada	Feijão branco com vegetais	Montanheira
<b>2.º PRATO</b>	Abrótea de cebolada com batata cozida	Jantar de grão com legumes, batata-doce, massinha, carne de vaca e porco e enchidos	Bacalhau à Gomes de Sá	Massa à moda da escola (carne moída de peru e porco, massa espiral tricolor e queijo)	Pescada no forno com batatas e legumes gratinados
<b>SALADA</b>	Tomate, pepino e pimento	-	Alface, cenoura e beterraba	-	Tomate, pepino, pimento, aromatizada c/orégãos
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (citrinos)	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

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