



**ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ BELCHIOR VIEGAS**

# EMENTA SEMANAL

**SEMANA DE 15 A 19 DE JANEIRO DE 2018**

<b>SEGUNDA - FEIRA</b>  15/01/2018	SOPA	JULIANA
	PRATO	PEIXE ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COENTROS
	SALADA	ALFACE, CENOURA E TOMATE
	FRUTA	MAÇÃS, LARANJAS E PÊRAS
<b>TERÇA - FEIRA</b>  16/01/2018	SOPA	LEGUMES COM ERVILHAS
	PRATO	MASSA À MODA DA ESCOLA (carne de porco e peru, massa fusili gratinada no forno e queijo)
	SALADA	COUVE ROXA, CEBOLA E TOMATE
	FRUTA	ANANÁS, LARANJAS E MAÇÃS
<b>QUARTA - FEIRA</b>  17/01/2018	SOPA	CREME DE ABÓBORA COM FEIJÃO-VERDE
	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM BATATA
	SALADA	ALFACE, BETERRABA E CENOURA
	FRUTA	BANANA, MAÇÃS E PÊRAS
<b>QUINTA - FEIRA</b>  18/01/2018	SOPA	CAMPONESA
	PRATO	LOMBO DE PORCO NO FORNO COM CASTANHAS E PURÉ
	SALADA	MILHO PEPINO E TOMATE
	FRUTA	LARANJAS, MAÇÃS E PÊRAS
<b>SEXTA - FEIRA</b>  19/01/2018	SOPA	PRIMAVERA
	PRATO	FILETE DE PESCADA DE CEBOLADA C/PURÉ
	SALADA	ALFACE, COUVE ROXA E TOMATE
	FRUTA	LARANJAS, MAÇÃS E PÊRAS/CRUMBLE DE MAÇÃ

**NOTA: A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS**