



EMENTAS DO MÊS DE **NOVEMBRO** DE 2018

ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ BELCHIOR VIEGAS

	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	Grão com espinafres	Nabiça	Creme de vegetais	Cenoura com couve ripada	Feijão-verde
2.º PRATO	Bacalhau à Brás	Carne à lavrador c/feijão catarino, couve lombarda, cenoura e macarronete	Vitela estufada com esparguete	Abrótea de cebolada, com arroz branco	Bife de atum de cebolada com batata cozida.
SALADA	Agrião, alface frisada e alface roxa	Alface, cenoura e couve roxa	Alface, cenoura e couve branca	Beterraba, cenoura e ananás	Tomate, pepino e pimento, aromatizada com orégãos
SOBREMESA	Arroz doce	Fruta da 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	Alho francês com curgete	Feijão branco com vegetais	Alface	Canja	Juliana
2.º PRATO	Peitinhos de frango à pizza, com 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	Cenoura, beterraba e alface	Agrião, rúcula e alface	Agrião, alface roxa e beterraba	Alface, tomate e cebola	Alface, cenoura e curgete
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	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	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 à Gomes de Sá	Peru assado no forno com batata-doce	Pescada delícia com puré
SALADA	Alface frisada, alface roxa e tomate	Alface, tomate e cebola	Cenoura, agrião e alface frisada	Beterraba, ananás e cenoura	Alface frisada, alface roxa e rúcula
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	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	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 / Crumble de maçã	Fruta da época

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