


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
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 (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
SOPA	Nabiça e cenoura ralada	Alho francês	Repolho	Creme de ervilhas com coentros	Alface
2.^o PRATO	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
SALADA	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
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

	2.ª Feira, dia 15	3.º Feira, dia 16	4.ª Feira, dia 17	5.ª Feira, dia 18	6.ª Feira, dia 19
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) c/esparguete
SALADA	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
SOBREMESA	Fruta da época (citrino)	Fruta da época	Fruta da época/Gelado	Frutada época	Fruta da época

	2.ª Feira, dia 22	3.º Feira, dia 23	4.ª Feira, dia 24	5.ª Feira, dia 25	6.ª Feira, dia 26
SOPA	Creme de vegetais	Creme de vegetais	Cenoura com couve ripada	Feijão branco com vegetais	Montanheira
2.º PRATO	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
SALADA	Tomate, pepino e pimento	-	Alface, cenoura e beterraba	-	Tomate, pepino, pimento, aromatizada c/orégãos
SOBREMESA	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.