

2ª FEIRA	02.11.2020	09.11.2020	16.11.2020	23.11.2020	30.11.2020
SOPA	Creme de vegetais	Sopa de alho francês c/curgete	Sopa de espinafres	Couve branca c/cenoura	Couve branca c/cenoura
2º PRATO	Filetes de pescada panados c/arroz de tomate e salada de alface feisada, cenoura ralada e couve roxa	Bife de peru de cebolada c/cogumelos, esparguete, salada de ananás, couve roxa e cenoura ralada	Empadão puré de peixe(tintureira,lombos de pescada e filete de perca) c/salada de alface frisada, tomate e cenoura	Massa de peixe e marisco e salada de alface frisada, cenoura ralada aromatizada c/coentros	Bife de atum de cebolada com pure de batata e salada de tomate pepino e pimento
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época (citrinos)	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	03.11.2020	10.11.2020	17.11.2020	24.11.2020	01.12.2020
SOPA	Nabiça	Sopa de feijão branco c/vegetais	Sopa de nabiça	Sopa de grão c/nabiça	
2º PRATO	Galinha c/grão e salada de alface roxa, beterraba e milho	Lombos de pescada no forno c/arroz de coentros e salada de alface frisada, agrião e rucula	Jantarinho de grão com massinha, c/carne de porco, linguiça, cenoura e salada de alface frisada, cebola e couve roxa	Hamburguer estufado com puré de batata e salada de alface frisada,cenoura e couve roxa	FERIADO
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
4ª FEIRA	04.11.2020	11.11.2020	18.11.2020	25.11.2020	02.12.2020
SOPA	Grão c/espinafres	Sopa de alface	Creme de cenoura	Creme de legumes	Creme de cenoura
2º PRATO	Arroz de polvo c/salada de agrião, alface frisada e alface roxa	Carne à lavrador c/feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete e salada de ananás, beterraba, cenoura ralada	Salmão no forno c/batatinhas e salada de alface frisada, alface roxa e coentros	Salada fria de atum (batata, feijão frade, ovo e maionese) c/ salada de alface frisada, tomate e rucula	Frango assado no forno c/batatas fritas e salada de agrião e rucula
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	05.11.2020	12.11.2020	19.11.2020	26.11.2020	03.12.2020
SOPA	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafres	Caldo verde	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão vermelho c/couve lombarda
2º PRATO	Vitela estufada com esparguete e salada de alface frisada, cenoura ralada e couve branca	Maruca cozida com batata, cenoura e ovo, legumes e salada de alface frisada, alface roxa e cebola	Almondégas c/ molho de tomate, esparguete e salada de alface frisada, cenoura ralada e couve roxa	Perna de peru no forno com batata doce e couve, com salada de alface, rúcula e agrião	Salada de grão c/bacalhau(batata, grão, ovo,salsa e cebola) e salada de alface frisada, tomate e rucula
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / logurte	Fruta da época
6ª FEIRA	06.11.2020	13.11.2020	20.11.2020	27.11.2020	04.12.2020
SOPA	Creme cenoura c/couve ripada	Juliana	Grão c/massinha e hortelã	Canja	Sopa de nabiça
2º PRATO	Bacalhau à gomes de sá c/ salada de pepino, pimento e tomate aromatizada c/orégãos	Massa à moda da escola com salada de couve roxa,cenoura e milho	Pescada delicia com puré e salada de alface frisada, alface roxa e rucula	Porções de pescada assados no forno c/arroz de grelos e salada de pepino, pimento e tomate aromatizada c/orégãos	Lombo de porco assado no forno c/castanhas, arroz de cenoura e salada de ananás, couve roxa e alface
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Notas:

(1) - As ementas apresentadas estão sujeitas a alterações, face à disponibilidade dos respetivos géneros alimentícios, ou problemas em equipamentos