

**EMENTA**

Semana de 02/05/2016 a 06/05/2016

2ª feira 2 de maio de 2016	Sopa	Canja de Galinha
	Prato	Peixe cozido com batatas
	Vegetais	Macedónia de Legumes
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou iogurte
	Pão	Pão Rústico (40gr)
3ª feira 3 de maio de 2016	Sopa	Sopa de Alho Francês e Feijão Branco
	Prato	Bifes de porco com massa espiral
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
4ª feira 4 de maio de 2016	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Douradinhos com Arroz de Cenoura
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina
	Pão	Pão Rústico (40gr)
5ª feira 5 de maio de 2016	Sopa	Sopa de nabiças com letras
	Prato	Bifinhos de Vitela Estufados com Massa Espiral
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
6ª feira 6 de maio de 2016	Sopa	Creme de Abóbora
	Prato	Salada Russa (Atum, Ovo, Batata, Ervilha, Cenoura, Feijão Verde)
	Vegetais	Incorporado no Prato
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina
	Pão	Pão Rústico (40gr)

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (*Sistema de Planeamento e Avaliação da*
Ementa elaborada com a colaboração dos alunos da turma do 3ºB em Educação para a Cidadania

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão



EMENTA

Semana de 09/05/2016 a 13/05/2016

2ª feira 9 de maio de 2016	Sopa	Sopa Juliana
	Prato	Bife de peru gelado com arroz primavera
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
3ª feira 10 de maio de 2016	Sopa	Creme de Legumes
	Prato	Bacalhau cozido com batatas, brócolos e cenoura
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
4ª feira 11 de maio de 2016	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Hamburguer de aves grelhado com massa espiral
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina
	Pão	Pão Rústico (40gr)
5ª feira 12 de maio de 2016	Sopa	Creme de Ervilhas e Cenoura
	Prato	Pescada assada com batatas
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
6ª feira 13 de maio de 2016	Sopa	Sopa de Agrião
	Prato	Peito de galinha assado com arroz
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (*Sistema de Planeamento e Avaliação de*
Ementa elaborada com a colaboração dos alunos da turma do 3ºA em Educação para a Cidadania

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão



EMENTA

Semana de 16/05/2016 a 20/05/2016

2ª feira 16 de maio de 2016	Sopa	Creme de Couve Flor
	Prato	Bacalhau à Brás
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
3ª feira 17 de maio de 2016	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Almôndegas com arroz branco
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
4ª feira 18 de maio de 2016	Sopa	Creme de Courgette e Tomate
	Prato	Massa de Peixe com Coentros
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
5ª feira 19 de maio de 2016	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Prato	Jardineira de Frango
	Vegetais	Incorporado no Prato
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
6ª feira 20 de maio de 2016	Sopa	Creme de Agrião
	Prato	Arroz de Peixe
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina
	Pão	Pão Rústico (40gr)

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (*Sistema de Planeamento e Avaliação de*
Ementa elaborada com a colaboração dos alunos da turma do 4ºB em Educação para a Cidadania

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão



EMENTA

Semana de 23/05/2016 a 27/05/2016

2ª feira 23 de maio de 2016	Sopa	Sopa de Legumes
	Prato	Frango Estufado com Cenoura, Ervilhas e Esparguete
	Vegetais	Incorporado no Prato
	Sobremesa	Fruta da Época (2 variedades) ou Gelatina
	Pão	Pão Rústico (40gr)
3ª feira 24 de maio de 2016	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Panados de peixe co arroz de cenoura e ervilhas
	Vegetais	Salada de Tomate
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
4ª feira 25 de maio de 2016	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Cenoura
	Prato	Perna de Perú Estufada com puré
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
5ª feira 26 de maio de 2016	Sopa	
	Prato	
	Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	
6ª feira 27 de maio de 2016	Sopa	Creme de Espinafres
	Prato	Salmão grelhado com brócolos e grão
	Vegetais	Incorporado no Prato
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (*Sistema de Planeamento e Avaliação de*
Ementa elaborada com a colaboração dos alunos da turma do 4ªA em Educação para a Cidadania

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão



EMENTA

Semana de 30/05/2016 a 03/06/2016

2ª feira 30 de maio de 2016	Sopa	Sopa Primavera
	Prato	Arroz de frango
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
3ª feira 31 de maio de 2016	Sopa	Creme de Cenoura com Cogumelos e Pão Torrado
	Prato	Maruca Estufada com Batata Cozida
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
4ª feira 1 de junho de 2016	Sopa	Minestrone
	Prato	Carne de porco picada com curgete e arroz branco
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
5ª feira 2 de junho de 2016	Sopa	Creme de Abóbora com Pão Torrado
	Prato	Feijoada de Choco
	Vegetais	Salada Mista
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)
6ª feira 3 de junho de 2016	Sopa	Sopa de Nabiças
	Prato	Cubinhos de Perú Estufados com Macarrão, Cenoura e Feijão-Verde
	Vegetais	Incorporado no Prato
	Sobremesa	Fruta da Época (3 variedades)
	Pão	Pão Rústico (40gr)

Ementa sujeita a alterações.

Valor nutricional calculado com recurso à plataforma SPARE (*Sistema de Planeamento e Avaliação de*
Ementa elaborada com a colaboração dos alunos da turma do 4ªA em Educação para a Cidadania

O Diretor,
Manuel Botelho Mourão