

Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai

Escola Básica de Lombomeão

27-05 a 31-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Creme de cenoura	SOPA	Primavera	SOPA	Feijão branco	SOPA	Alho francês	SOPA	Creme de legumes
PRATO	Bacalhau à Brás	PRATO	Esparguete à salsicheiro	PRATO	Atum c/ feijão frade	PRATO	Almôndegas c/ massa concha	PRATO	Filetes de pescada panados c/ arroz de tomate
SALADA OU LEGUMES	Agrião, cenoura ralada e grão de bico	SALADA OU LEGUMES	Alface, tomate e feijão manteiga	SALADA OU LEGUMES	Alface, beterraba e brócolos	SALADA OU LEGUMES	Alface, feijão preto e pepino	SALADA OU LEGUMES	Alface, couve flor e milho
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos

Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai

Escola Básica de Lombomeão

03-06 a 07-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Caldo verde	SOPA	Feijão vermelho	SOPA	Creme de ervilhas	SOPA	Legumes	SOPA	Espinafres
PRATO	Pá de porco assada c/ arroz de ervilhas	PRATO	Salmaõ gratinado c/ batata gratinada	PRATO	Bifanas c/ esparguete	PRATO	Atum c/ salada russa	PRATO	Bife de peru grelhado c/ molho de cogumelos e massa espiral
SALADA OU LEGUMES	Alface, couve de bruxelas e tomate	SALADA OU LEGUMES	Alface, cenoura ralada e feijão manteiga	SALADA OU LEGUMES	Alface, agrião e cenoura baby	SALADA OU LEGUMES	Alface, cenoura ralada e rúcula	SALADA OU LEGUMES	Alface, couve flor e couve roxa
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época / Gelado	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos

Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai

Escola Básica de Lombomeão

10-06 a 14-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA		SOPA	Legumes	SOPA	Canja	SOPA	Horta	SOPA	Juliana
PRATO		PRATO	Pastéis de bacalhau c/ arroz de cenoura	PRATO	Carne de porco à alentejana	PRATO	Arroz de lulas	PRATO	Espetadas de peru grelhadas c/ batata frita no forno
SALADA OU LEGUMES		SALADA OU LEGUMES	Alface, milho e tomate	SALADA OU LEGUMES	Alface, cenoura ralada e brócolos	SALADA OU LEGUMES	Alface, couve flor e feijão frade	SALADA OU LEGUMES	Alface, cenoura baby e pepino
FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época / Mousse de chocolate	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos