

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Semana 1

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Feijão verde	<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>SOPA</b>	Brócolos	<b>SOPA</b>	Caldo verde
<b>PRATO</b>	Almôndegas c/ arroz	<b>PRATO</b>	Pescada cozida c/ batata cozida, cenoura e ovo	<b>PRATO</b>	Esparguete à bolonhesa	<b>PRATO</b>	Arroz de pota	<b>PRATO</b>	Bife de peru panado c/ massa
<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ arroz	<b>Dieta</b>		<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ esparguete	<b>Dieta</b>	Peixe cozido c/ arroz	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado c/ massa
<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>	Feijão verde	<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>	Salada de tomate	<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Semana 2

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Couve flor	<b>SOPA</b>	espinafres	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	<b>SOPA</b>	Canja	<b>SOPA</b>	Feijão seco
<b>PRATO</b>	Salada russa (batata cozida, cenoura, feijão verde temp. c/ azeite) c/ atum	<b>PRATO</b>	Empadão de arroz	<b>PRATO</b>	Bacalhau cozido c/ batata cozida	<b>PRATO</b>	Coxinhas de frango assadas c/ batata frita	<b>PRATO</b>	Red-fish grelhado c/ arroz
<b>Dieta</b>		<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ arroz	<b>Dieta</b>		<b>Dieta</b>	Coxinhas de frango grelhadas c/ batata cozida	<b>Dieta</b>	Red-fish grelhado c/ arroz
<b>Salada / Legumes</b>		<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>	Brócolos	<b>Salada / Legumes</b>	Salada mista	<b>Salada / Legumes</b>	Salada de tomate
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

## Ementas

Escola Básica e jardim de Infância de Fonte de Angeão

Semana 3

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>SOPA</b>	Caldo verde	<b>SOPA</b>	Brócolos	<b>SOPA</b>	Feijão verde
<b>PRATO</b>	Ovo mexido c/ salsichas e arroz de cenoura	<b>PRATO</b>	Barrinhas de peixe no forno c/ salada russa ( batata cozida, ervilhas, cenoura temp. c/ azeite)	<b>PRATO</b>	Arroz de pato	<b>PRATO</b>	Coxinhas de frango assadas c/ esparguete	<b>PRATO</b>	Jardineira de porco e vaca c/ massa
<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ arroz de cenoura	<b>Dieta</b>	Peixe cozido c/ salada russa	<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ arroz	<b>Dieta</b>	Pescada cozida c/ batata cozida e feijão frade	<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ massa
<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>		<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>		<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

## Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Semana 4

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	<b>SOPA</b>	Canja	<b>SOPA</b>	Couve flor	<b>SOPA</b>	Espinafres	<b>SOPA</b>	Feijão seco
<b>PRATO</b>	Massa c/ atum	<b>PRATO</b>	Empadão de arroz	<b>PRATO</b>	Abrótea cozida c/ batata cozida	<b>PRATO</b>	Coxinhas de frango assadas c/ esparguete	<b>PRATO</b>	Filetes de pescada c/ salada russa (batata cozida, feijão verde, cenoura)
<b>Dieta</b>	Peixe cozido c/ massa	<b>Dieta</b>	Bife grelhado c/ arroz	<b>Dieta</b>		<b>Dieta</b>	Peixe cozido c/ arroz	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada grelhada c/ salada russa
<b>Salada / Legumes</b>	Salada de tomate	<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>	Brócolos	<b>Salada / Legumes</b>	Salada de alface	<b>Salada / Legumes</b>	
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel