

## Ementas

Escola Básica de Calvão e Quintã

02-03 a 06-03

| 2ª Feira                  |  | 3ª Feira                  |                                     | 4ª Feira                  |                                  | 5ª Feira                  |                         | 6ª Feira                  |                                  |
|---------------------------|--|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| <b>SOPA</b>               | Creme de legumes c/ ervilha                    | <b>SOPA</b>               | Creme de cenoura c/ couve branca    | <b>SOPA</b>               | Legumes                          | <b>SOPA</b>               | Caldo verde             | <b>SOPA</b>               | Creme de legumes c/ alho francês |
| <b>PRATO</b>              | Lombos de pescada no forno c/ arroz de legumes | <b>PRATO</b>              | Frango estufado c/ ervilhas e massa | <b>PRATO</b>              | Esparguete à bolonhesa           | <b>PRATO</b>              | Arroz de pato           | <b>PRATO</b>              | Lasanha de peixe                 |
| <b>Salada / Legumes</b>   | Alface, tomate e cebola                        | <b>Salada / Legumes</b>   | Couve branca, beterraba e cebola    | <b>Salada / Legumes</b>   | Couve branca, beterraba e cebola | <b>Salada / Legumes</b>   | Alface, pepino e tomate | <b>Salada / Legumes</b>   | Cenoura, couve roxa e 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 / Gelado          | <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta da época          | <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta da época                   |

Ementas elaboradas de acordo com as orientações/sugestões da Direção-Geral da Educação.

Composição nutricional: valores médios para 100 g ou 100 ml, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Fornecedor: Colégio Diocesano Nossa Senhora da Apresentação

## Ementas

Escola Básica de Calvão e Quintã

09-03 a 13-03

| 2ª Feira                  |                              | 3ª Feira                  |                                   | 4ª Feira                  |  | 5ª Feira                  |                                    | 6ª Feira                  |                                 |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|--|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| <b>SOPA</b>               | À lavrador                   | <b>SOPA</b>               | Crema de abóbora c/ espinafres    | <b>SOPA</b>               | Crema de couve-flor c/ cenoura e ervilha | <b>SOPA</b>               | Alho francês c/ curgete            | <b>SOPA</b>               | Caldo verde                     |
| <b>PRATO</b>              | Massa de atum                | <b>PRATO</b>              | Frango estufado c/ puré de batata | <b>PRATO</b>              | Pescada frita c/ arroz de feijão         | <b>PRATO</b>              | Perna de peru assada c/ esparguete | <b>PRATO</b>              | Arroz de peixes c/ salsa fresca |
| <b>Salada / Legumes</b>   | Cenoura, couve roxa e tomate | <b>Salada / Legumes</b>   | Alface, cenoura e tomate          | <b>Salada / Legumes</b>   | Alface, tomate e cebola                  | <b>Salada / Legumes</b>   | Alface, cenoura e tomate           | <b>Salada / Legumes</b>   | Alface, milho e pimento         |
| <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta da época               | <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta da época                    | <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta época / Pudim                      | <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta época                        | <b>FRUTA OU SOBREMESA</b> | Fruta da época                  |

Ementas elaboradas de acordo com as orientações/sugestões da Direção-Geral da Educação.

Composição nutricional: valores médios para 100 g ou 100 ml, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Fornecedor: Colégio Diocesano Nossa Senhora da Apresentação