

## Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai, Lombomeão e Soza

Jardim de Infância de Salgueiro e Soza

03-05 a 07-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Juliana	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>SOPA</b>	À lavrador	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	<b>SOPA</b>	Primavera
<b>PRATO</b>	Empadão de massa c/ queijo gratinado	<b>PRATO</b>	Bacalhau c/ natas	<b>PRATO</b>	Bifanas c/ arroz	<b>PRATO</b>	Salada do mar	<b>PRATO</b>	Arroz de pato
<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, cenoura ralada e tomate	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, beterraba e pepino	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, agrião e feijão manteiga	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, rucula e tomate	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, bróculos e pepino
<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>	Leite creme

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

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos

## Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai, Lombomeão e Soza

Jardim de Infância de Salgueiro e Soza

10-05 a 14-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Feijão verde	<b>SOPA</b>	Creme de grão	<b>SOPA</b>	Abóbora c/ ervilhas	<b>SOPA</b>	Alho francês	<b>SOPA</b>	Canja
<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá	<b>PRATO</b>	Pá de porco assada c/ arroz de cenoura	<b>PRATO</b>	Lombinhos de pescada c/ broa e batata a murro	<b>PRATO</b>	Rancho	<b>PRATO</b>	Solha frita c/ arroz de tomate
<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, brocolos e cenoura baby	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, milho e tomate	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, cenoura ralada e rucula	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, agrião e pepino	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, couve flor e grão de bico
<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Fruta da época	<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Gelatina	<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.

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos

## Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai, Lombomeão e Soza

Jardim de Infância de Salgueiro e Soza

17-05 a 21-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Juliana	<b>SOPA</b>	Da horta	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	<b>SOPA</b>	Agrião	<b>SOPA</b>	Peixe
<b>PRATO</b>	Vitela estufada c/ massa e ervilhas	<b>PRATO</b>	Pescada à saloia c/ arroz de cenoura	<b>PRATO</b>	Bife de peru grelhado c/ arroz	<b>PRATO</b>	Atum c/ feijão frade	<b>PRATO</b>	Carne de porco à alentejana
<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, beterraba e cogumelos	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, pepino e tomate	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, cenoura ralada e feijão preto	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, beterraba e milho	<b>SALADA OU LEGUMES</b>	Alface, cenoura baby e rucula
<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>	Iogurte

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

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos

## Ementas

Escola Básica Dr. João Rocha Pai, Lombomeão e Soza

Jardim de Infância de Salgueiro e Soza

24-05 a 28-05

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA		SOPA	Espinafres	SOPA	Caldo verde	SOPA	Abóbora c/ feijão verde	SOPA	Creme de tomate
PRATO		PRATO	Hamburguer c/ puré de batata	PRATO	Lasanha de atum	PRATO	Carne de frango guisada c/ massa e cogumelos	PRATO	Filetes de peixe panados c/ arroz de feijão
SALADA OU LEGUMES		SALADA OU LEGUMES	Alface, beterraba e pepino	SALADA OU LEGUMES	Alface, agrião e couve roxa	SALADA OU LEGUMES	Alface, couve flor e pepino	SALADA OU LEGUMES	Alface, cenoura baby e rucula
FRUTA OU SOBREMESA		FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Gelado	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, Lombomeão e Soza

Jardim de Infância de Salgueiro e Soza

31-5 a 4-06

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	<b>SOPA</b>	Feijão verde	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	<b>SOPA</b>		<b>SOPA</b>	Espinafre
<b>PRATO</b>	Esparguete à salsicheiro	<b>PRATO</b>	Lombinhos de pescada c/ broa e arroz de cenoura	<b>PRATO</b>	Frango à bras	<b>PRATO</b>		<b>PRATO</b>	Feijoada à transmontana
<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, couve bruxelas e tomate	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, agrião e grão de bico	<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, milho e pepino	<b>SALADA/ LEGUMES</b>		<b>SALADA/ LEGUMES</b>	Alface, beterraba e pepino
<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>		<b>FRUTA OU SOBREMESA</b>	Arroz doce

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

Fornecedor: Escola Secundária de Vagos