

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Ementa 1

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Legumes	SOPA	Feijão frade	SOPA	Creme de cenoura	SOPA	Alho francês	SOPA	Canja
PRATO	Esparguete à salsicheiro	PRATO	Pescada cozida c/ batata cozida e ovo	PRATO	Bife de porco estufado c/massa	PRATO	Arroz de pota	PRATO	Coxinhas de frango assado c/ batata assada
Dieta	Bife grelhado c/ esparguete	Dieta		Dieta	Bife grelhado c/ massa	Dieta	Pota grelhada c/ arroz	Dieta	Coxinhas de frango grelhadas c/ batata cozida
Salada / Legumes	Salada de alface	Salada / Legumes	Feijão verde	Salada / Legumes	Salada de alface	Salada / Legumes	Salada de tomate	Salada / Legumes	Salada de alface
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	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. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Ementa 2

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Couve flor	SOPA	Caldo verde	SOPA	Creme de legumes	SOPA	Espinafres	SOPA	Couve coração
PRATO	Atum c/ batata cozida e ovo	PRATO	Jardineira de porco c/ massa	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	PRATO	Bife de perú panado c/ massa	PRATO	Medalhões de pescada no forno c/ arroz de legumes
Dieta	Peixe cozido c/ batata cozida	Dieta	Bife grelhado c/ massa	Dieta	Bacalhau cozido c/ batata	Dieta	Bife de perú grelhado c/ massa	Dieta	
Salada / Legumes	Cenoura e feijão verde	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Tomate	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Legumes cozidos
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	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. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

Ementas

Escola Básica e jardim de Infância de Fonte de Angeão

Ementa 3

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Feijão seco	SOPA	Creme de alho francês	SOPA	Feijão verde	SOPA	Repolho	SOPA	Nabo
PRATO	Jardineira de frango c/ massa	PRATO	Pescada cozida c/ batata cozida e feijão frade	PRATO	Ovo mexido c/ arroz	PRATO	Douradinhos no forno c/massa e cenoura	PRATO	Arroz de pato
Dieta	Bife grelhado c/ massa	Dieta		Dieta	Bife grelhado c/ arroz	Dieta	Peixe grelhado c/ batata e cenoura	Dieta	Pato cozido c/ arroz
Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes		Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes		Salada / Legumes	Alface
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	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. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Ementa 4

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Creme de cenoura c/ feijão verde	SOPA	Caldo verde	SOPA	Legumes	SOPA	Ervilha	SOPA	Alho francês
PRATO	Massa c/ atum	PRATO	Carne de proco estufada c/arroz	PRATO	Filetes de pescada no forno c/ batata cozida e cenoura	PRATO	Coxinhas de frango assadas c/ esparguete	PRATO	Peixe à Brás
Dieta	Peixe cozido c/ massa	Dieta	Bife grelhado c/ arroz	Dieta		Dieta	Coxinhas de frango grelhadas c/ esparguete	Dieta	Peixe cozido c/ batata cozida
Salada / Legumes	Tomate	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Feijão verde	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Tomate
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	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. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

Ementas

Escola Básica e jardim de Infância de fonte de Angeão

Ementa 5

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Repolho	SOPA	Feijão verde	SOPA	Creme de cenoura	SOPA	Alho francês	SOPA	Canja
PRATO	Almôndegas c/ esparguete	PRATO	Abrótea cozida c/ batata cozida	PRATO	Empadão de arroz	PRATO	Massada de peixe	PRATO	Perú assado no forno c/ batata cozida
Dieta	Bife grelhado c/ esparguete	Dieta		Dieta	Bife grelhado c/ arroz	Dieta	Peixe cozido c/ massa	Dieta	Bife grelhado c/ batata cozida
Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Brócolos	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Tomate	Salada / Legumes	Alface
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	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. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Fonte de Angeão

Semana 6

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Couve flor	SOPA	Ervilha	SOPA	Couve coração	SOPA	Caldo verde	SOPA	Espinafres
PRATO	Atum com batata cozida e ovo	PRATO	Esparguete à bolonhesa	PRATO	Arroz de peixe	PRATO	Coxinhas de frango assadas c/ batata frita	PRATO	Perca grelhada c/ arroz
Dieta	Peixe cozido c/ batata cozida	Dieta	Bife grelhado c/ esparguete	Dieta	Peixe cozido c/ arroz	Dieta	Coxinhas de frango grelhadas c/ batata cozida	Dieta	
Salada / Legumes	Feijão verde e cenoura	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Tomate	Salada / Legumes	Alface	Salada / Legumes	Tomate
FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	FRUTA OU SOBREMESA	Fruta da época	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. Todas as refeições são servidas com água.

Fornecedor: Associação Betel