Ementa

Semana de 07/05/2018 a 11/05/2018

Segunda-feira **07/05/2018**

Sopa: Couve repolho

Prato: Costeletas de porco com esparguete

Salada: Tomate, alface e beterraba

Sobremesa: Laranja, maçã e pera

Terça-feira **08/05/2018**

Sopa: Alho francês com curgete

Prato: Lombos de perca no forno com puré de batata

Salada: Cenoura, couve-flor e feijão-verde

Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quarta-feira **09/05/2018**

Sopa: Agrião

Prato: Bifinhos de peru com arroz de feijão

Salada: Tomate, rúcula e cenoura

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Quinta-feira **10/05/2018**

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Salmão grelhado com batata cozida

Salada: Brócolos, tomate e alface

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira **11/05/2018**

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Frango assado com massa fussili

Salada: Tomate, alface e pepino

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Agrupamento de Escolas de Ferreiras 289572333 289572232

13/04/18

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES - DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferreiras – Cód. 145026
Sede: Escola Básica Integrada de Ferreiras - Cód. 344898

EBIJI de Paderne, EBI de Ferreiras, JI de Ferreiras, JI de Vale de Serves, EB23 Prof.ª Diamantina Negrão, EB1 de Brejos, EB1 de Fontainhas, EB1JI de Olhos de Água, EB1 de Vale Carro, JI de Vale Carro

Ementa Vegetariana

Semana de 7/05/2018 a 11/05/2018

Segunda-feira **07/05/2018**

Sopa: Couve repolho

Prato: Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho

Salada: Alface, cenoura e curgete

Sobremesa: Laranja, Maçã e pera

Terça-feira **08/05/2018**

Sopa: Alho francês com curgete

Prato: Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e massa cotovelinhos

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Kiwi, maçã e laranja

Quarta-feira **09/05/2018**

Sopa: Agrião

Prato: Estufado de grão-de-bico com legumes (couve e cenoura)

Salada: Couve, milho e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Quinta-feira **10/05/2018**

Sopa: Espinafres com cenoura

Prato: Esparguete com mistura de legumes chineses

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana kiwi e maçã

Sexta-feira **11/05/2018**

Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

Prato: Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico

Salada: Cenoura, milho e tomate

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Agrupamento de Escolas de Ferreiras 289572333 289572232

Ementa

Semana de 14/05/2018 a 18/05/2018

Segunda-feira **14/05/2018**

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Lombos de pescada ao vapor com batata, brócolos e feijão-verde

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Terça-feira **15/05/2018**

Sopa: Creme de legumes

Prato: Salada de frango com massa fusilli e ovo

Salada: Alface, ervilhas e milho

Sobremesa: Clementina, maçã e banana

Quarta-feira **16/05/2018**

Sopa: Canja

Prato: Douradinhos no forno com arroz ervilhas

Salada: Alface, beterraba e brócolos

Sobremesa: Pera, laranja e maçã

Quinta-feira **17/05/2018**

Sopa: Grão-de-bico com espinafres

Prato: Novilho estufado com esparguete

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Pera, maçã e clementina

Sexta-feira **18/05/2018**

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Salada: Tomate, pimento e pepino

Sobremesa: Maçã, pera e kiwi/Gelatina

Agrupamento de Escolas de Ferreiras 289572333 289572232

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES - DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferreiras – Cód. 145026
Sede: Escola Básica Integrada de Ferreiras - Cód. 344898

EBIJI de Paderne, EBI de Ferreiras, JI de Ferreiras, JI de Vale de Serves, EB23 Prof.ª Diamantina Negrão, EB1 de Brejos, EB1 de Fontainhas, EB1JI de Olhos de Água, EB1 de Vale Carro, JI de Vale Carro

Ementa Vegetariana

Semana de 14/05/2018 a 18/05/2018

Segunda-feira **14/05/2018**

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Grão-de-bico estufado com caril e batata

Salada: Alface, pimento e milho

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Terça-feira **15/05/2018**

Sopa: Creme de legumes

Prato: Massa fussili vegetariana

Salada: Alface, couve roxa e milho

Sobremesa: Clementina, maçã e banana

Quarta-feira **16/05/2018**

Sopa: Couve lombarda

Prato: Massa de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)

Salada: Milho, pimento e tomate

Sobremesa: Pera, morango e maçã

Quinta-feira **17/05/2018**

Sopa: Grão-de-bico com espinafres

Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura

Salada: Alface, couve roxa e milho

Sobremesa: Pera, maçã e clementina

Sexta-feira **18/05/2018**

Sopa: Feijão branco com couve lombarda

Prato: Couve estufada com lentilhas e batata cozida

Salada: Couve em juliana, pepino e tomate

Sobremesa: Maça [redacted], [redacted] e kiwi/Gelatina

Pera

Agrupamento de Escolas de Ferreiras 289572338 289572230

19/04/18

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 21/05/2018 a 25/05/2018

Segunda-feira **21/05/2018**

Sopa: Caldo Verde

Prato: Espetadas de peru com arroz de cenoura

Salada: Cenoura, alface e tomate

Sobremesa: Maçã, abacaxi e pera

Terça-feira **22/05/2018**

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco

Prato: Bacalhau gratinado com espinafres

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e morango

Quarta-feira **23/05/2018**

Sopa: Grelos

Prato: Feijoada

Salada: Cenoura, beterraba e couve roxa

Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

Quinta-feira **24/05/2018**

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Filetes de pescada panados com arroz primavera

Salada: Alface, beterraba e brócolos

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira **25/05/2018**

Sopa: Alho Francês

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Alface, couve roxa e Cenoura

Sobremesa: Clementina, laranja e maçã

Agrupamento de Escolas de Ferreiras
289572333
289572232

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES - DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferreiras – Cód. 145026
Sede: Escola Básica Integrada de Ferreiras - Cód. 344898

EBIJI de Paderne, EBI de Ferreiras, JI de Ferreiras, JI de Vale de Serves, EB23 Prof.ª Diamantina Negrão, EB1 de Brejos, EB1 de Fontainhas, EB1JI de Olhos de Água, EB1 de Vale Carro, JI de Vale Carro

Ementa Vegetariana

Semana de 21/05/2018 a 25/05/2018

Segunda-feira **21/05/2018**

Sopa: Caldo Verde

Prato: Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e milho

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Maçã, abacaxi e pera

Terça-feira **22/05/2018**

Sopa: Creme de brócolos com feijão branco

Prato: Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Laranja, maçã e morango

Quarta-feira **23/05/2018**

Sopa: Grelos

Prato: Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho

Salada: Cenoura, couve roxa e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e clementina

Quinta-feira **24/05/2018**

Sopa: Abóbora com massinhas

Prato: Esparguete vegetariano

Salada: Couve roxa, pimento e tomate

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Sexta-feira **25/05/2018**

Sopa: Alho francês

Prato: Jardineira de legumes (batata, cenoura e feijão verde cozidos)

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Clementina, laranja e maçã

Agrupamento de Escolas de Ferreiras 289572333 289572232 19/04/18

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES