

Ementa

Semana de 31/12/2018 a 04/01/2019

Segunda-feira

31/12/2018

Férias

Terça-feira

01/01/2019



Quarta-feira

02/01/2019

Férias

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato: Panados de frango no forno com arroz primavera

Salada: Beterraba, alface e pimento

Sobremesa: Pera, maçã e laranja

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: Grão com couve lombarda

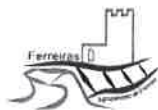
Prato: Caldeirada de choco

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, kiwi e maçã assada

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES





Ementa Vegetariana

Semana de 31/12/2018 a 04/01/2019

Segunda-feira

31/12/2018

Férias

Terça-feira

01/01/2019



Quarta-feira

02/01/2019

Férias

Quinta-feira

03/01/2019

Sopa: Creme de legumes

Prato: Massa macarronete com estufado de legumes chineses

Salada: Tomate, milho e cebola

Sobremesa: Pera, maçã e laranja

Sexta-feira

04/01/2019

Sopa: Grão com couve lombarda

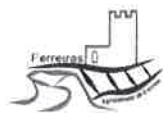
Prato: Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa

Salada: Alface, beterraba e cenoura

Sobremesa: Maçã, kiwi e maçã assada

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Handwritten signature and date: 06/12/18



Ementa

Semana de 07/01/2019 a 11/01/2019

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: Couve branca com cenoura ripada
Prato: Douradinhos no forno com arroz cenoura
Salada: Feijão-verde, cenoura e brócolos
Sobremesa: Clementinas, maçã e pera

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça
Prato: Salada de frango
Salada: Alface, milho e tomate
Sobremesa: Maçã, pera e laranja

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: Creme de abóbora com espinafres
Prato: Bacalhau com grão e ovo
Salada: Alface, pepino e tomate
Sobremesa: Banana, clementinas e maçã

Quinta-feira

10/01/2019

Sopa: Caldo verde
Prato: Bife de peru estufado com esparguete
Salada: Alface, beterraba e milho
Sobremesa: Pera, clementinas e maçã

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: Horta
Prato: Robalo grelhado com batata cozida
Salada: Cenoura, couve roxa e brócolos
Sobremesa: Laranja, banana e maçã/Fruta cozida

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE FERREIRAS
Victor Ferraz
06/12/19



Ementa Vegetariana

Semana de 14/01/2019 a 18/01/2019

Segunda-feira

14/01/2019

Sopa: Juliana

Prato: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, couve roxa e pepino

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Terça-feira

15/01/2019

Sopa: Espinafres

Prato: Salada de batata com grão, couve lombarda e cenoura

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Clementina, maçã e banana

Quarta-feira

16/01/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Pera, banana e maçã

Quinta-feira

17/01/2019

Sopa: Creme de ervilhas com couve-flor

Prato: Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho francês

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Pera, maçã e clementina/Gelatina

Sexta-feira

18/01/2019

Sopa: Feijão-verde

Prato: Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Maçã, ^{PERA} ~~maçã~~ e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Assinatura de [illegible]
06/12/18



Ementa

Semana de 14/01/2019 a 18/01/2019

Segunda-feira

14/01/2019

Sopa: Juliana

Prato: Carne de novilho estufada com puré batata

Salada: Alface, cenoura e rúcula

Sobremesa: Banana, kiwi e maçã

Terça-feira

15/01/2019

Sopa: Espinafres

Prato: Calamares com arroz grelos

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Clementina, maçã e banana

Quarta-feira

16/01/2019

Sopa: Lavrador

Prato: Feijoada

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Pera, banana e maçã

Quinta-feira

17/01/2019

Sopa: Creme de ervilhas com couve-flor

Prato: Maruca cozida com batata

Salada: Couve-flor, cenoura e feijão-verde

Sobremesa: Pera, maçã e clementina/Gelatina

Sexta-feira

18/01/2019

Sopa: Feijão-verde

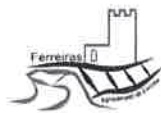
Prato: Bifinhos de frango com massa fussili

Salada: Alface, tomate e beterraba

Sobremesa: Maça, ^{Pera}maçã e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Agrupamento de Escolas de Ferreiras
18/01/2019
06/12/18



Ementa Vegetariana

Semana de 07/01/2019 a 11/01/2019

Segunda-feira

07/01/2019

Sopa: Couve branca com cenoura ripada

Prato: Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete

Salada: Alface, cebola e tomate

Sobremesa: Clementinas, maçã e pera

Terça-feira

08/01/2019

Sopa: Feijão vermelho com hortaliça

Prato: Salada de batata, brócolos e cenoura

Salada: Alface, milho e tomate

Sobremesa: Maçã, pera e laranja

Quarta-feira

09/01/2019

Sopa: Creme de abóbora com espinafres

Prato: Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura

Salada: Alface, pepino e tomate

Sobremesa: Banana, clementinas e maçã

Quinta-feira

10/01/2019

Sopa: Caldo verde

Prato: Arroz de lentilhas e feijão-verde

Salada: Alface, beterraba e milho

Sobremesa: Pera, clementinas e maçã

Sexta-feira

11/01/2019

Sopa: Horta

Prato: Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada

Salada: Cenoura, couve roxa e pepino

Sobremesa: Laranja, banana e maçã/Fruta cozida

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

