Ementa

Semana de 02/10/2017 a 06/10/2017

Segunda-feira **02/10/2017**

Sopa: Creme de legumes com alface e ovo

Prato: Arroz de Tamboril

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e uvas

Terça-feira **03/10/2017**

Sopa: Espinafres

Prato: Strogonoff de novilho com esparguete

Salada: Alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Pêssego, maçã e pêra

Quarta-feira **04/10/2017**

Sopa: Feijão-verde

Prato: Feijoada de choco

Salada: Brócolos, cenoura e feijão-verde

Sobremesa: Uvas, maça e laranja

Quinta-feira **05/10/2017**

Feriado

(Dia da Implantação da República)

Sexta-feira **06/10/2017**

Sopa: Creme de lentilhas

Prato: Lombos de salmão no forno com batata cozida

Salada: Feijão-verde, cenoura e brócolos

Sobremesa: Laranja, pêra e maçã

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

Semana de 09/10/2017 a 13/10/2017

Segunda-feira **09/10/2017**

Sopa: Juliana

Prato: Almôndegas de novilho estufadas com esparguete

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Pera, Maçã e Banana

Terça-feira **10/10/2017**

Sopa: Creme de legumes

Prato: Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Maçã assada, ameixa, maçã e Pêssego

Quarta-feira **11/10/2017**

Sopa: Peixe

Prato: Pá de porco no forno com massa fussili

Salada: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Pera, banana e laranja

Quinta-feira **12/10/2017**

Sopa: Nabiça

Prato: Massinha de Peixe

Salada: Cenoura, tomate e alface

Sobremesa: Ameixa, maçã e pêssego

Sexta-feira **13/10/2017**

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Empadão de carne

Salada: Couve roxa, alface e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Agrupamento de Escolas de Ferreiras 289572233 289572232

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Ementa

Semana de 16/10/2017 a 20/10/2017

Segunda-feira **16/10/2017**

Sopa: Feijão

Prato: Douradinhos no forno com arroz de grelos

Salada: Alface, beterraba e brócolos

Sobremesa: Abacaxi, maçã e pêra

Terça-feira **17/10/2017**

Sopa: Caldo Verde

Prato: Espetada de peru com massa fussili

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Ameixa, maçã e banana

Quarta-feira **18/10/2017**

Sopa: Canja

Prato: Salada de grão com bacalhau e ovo

Salada: Tomate, cenoura e alface

Sobremesa: Maça, abacaxi e pêssego

Quinta-feira **19/10/2017**

Sopa: Agrião

Prato: Jardineira de novilho com batata

Salada: Ervilha, cenoura e alface

Sobremesa: Banana, maça e uvas

Sexta-feira **20/10/2017**

Sopa: Creme de cenoura com alface

Prato: Arroz de Polvo

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Pêssego, pêra e maçã

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Agrupamento de Escolas de Ferreiras

Ementa

Semana de 23/10/2017 a 27/10/2017

Segunda-feira **23/10/2017**

Sopa: À Lavrador

Prato: Frango assado com arroz de cenoura

Salada: Tomate, alface e pimento

Sobremesa: Pêssego, pêra e maçã

Terça-feira **24/10/2017**

Sopa: Legumes com couve portuguesa

Prato: Lombos de pescada no forno com puré de batata

Salada: Cenoura, couve-flor e feijão-verde

Sobremesa: Gelatina, uvas, maçã e banana

Quarta-feira **25/10/2017**

Sopa: Alho francês

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Salada: Alface, couve roxa e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêssego, e abacaxi

Quinta-feira **26/10/2017**

Sopa: Espinafres

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Salada: Tomate, cenoura e brócolos

Sobremesa: Pêra, uvas e laranja

Sexta-feira **27/10/2017**

Sopa: Creme de legumes

Prato: Febras estufadas com arroz de ervilhas

Salada: Cenoura, alface e tomate

Sobremesa: Abacaxi, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

Vista 28/08/17

Ementa

Semana de 30/10/2017 a 03/11/2017

Segunda-feira **30/10/2017**

Sopa: Sopa de Legumes com alface e ovo

Prato: Maruca cozida com batata

Salada: Couve-flor, cenoura e feijão-verde

Sobremesa: Banana, maçã e Tangera

Terça-feira **31/10/2017**

Sopa: Sopa de Peixe

Prato: Chili com arroz branco

Salada: Tomate, rúcula e cenoura

Sobremesa: Maçã, pêra e laranja

Quarta-feira **01/11/2017**

FERIADO

(Dia de Todos os Santos)

Quinta-feira **02/11/2017**

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Coxa de Peru no forno com esparguete

Salada: Cenoura, alface e tomate

Sobremesa: Tangera, pêra e maçã

Sexta-feira **03/11/2017**

Sopa: Agrião

Prato: Lasanha de Atum

Salada: Alface, cebola e cenoura

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES