# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 26 A 30 DE OUTUBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA - 26** | **3ª FEIRA – 27** | **4ª FEIRA – 28** | **5ª FEIRA – 29** | **6ª FEIRA – 30** |
| **SOPA** | Cenoura | Espinafres | Hortaliças | Brócolos | Couve flor |
| **PRATO** | Filetes panados c/ arroz de tomate | Massa Gratinada c/frango e chouriço | Carne à Bolonhesa | Lasanha de atum | Carne de porco à jardineira |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | Bolonhesa de legumes | Strogonoff de cogumelos e arroz | Rancho com grão-de-bico | Strogonoff de cogumelos e arroz | Abóbora recheada |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época/ iogurte | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | Água | Água | Água | Água |

**a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 26 a 30 de outubro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 02 A 06 DE NOVEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA - 02** | **3ª FEIRA – 03** | **4ª FEIRA – 04** | **5ª FEIRA – 05** | **6ª FEIRA – 06** |
| **SOPA** | Tomate | Legumes | Ervilha | Abóbora | Feijão |
| **PRATO** | Bolonhesa de atum | Strogonoff de novilho com puré de batata | Frango à Brás | Douradinhos com arroz de cenoura | Carne de porco c/massa |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | Abóbora recheada | Strogonoff de cogumelos e arroz | Rancho com grão-de-bico | Strogonoff de cogumelos e arroz | Abóbora recheada |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época/ iogurte | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | Água | Água | Água | Água |

**b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 02 a 06 de novembro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 09 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA – 09** | **3ª FEIRA -10** | **4ª FEIRA – 11** | **5ª FEIRA – 12** | **6ª FEIRA - 13** |
| **SOPA** | Repolho c/cenoura | Brócolos | Caldo verde | Cenoura | Juliana |
| **PRATO** | Salada Primavera | Chilli com feijão e arroz | Bacalhau de natas | Carne de porco estufada com batata | Filetes de pescada com arroz de tomate |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura | *Feijoada Vegetariana e arroz de legumes* | *Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico* | *Curgete assada recheada com batata* | Bolonhesa de legumes |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Fruta da época/ gelatina | Fruta da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | Água | Água | Água | Água |

**a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 09 a 12 de novembro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA – 16** | **3ª FEIRA – 17** | **4ª FEIRA – 18** | **5ª FEIRA – 19** | **6ª FEIRA – 20** |
| **SOPA** | Cenoura | Espinafre | Tomate | Canja | Hortaliça |
| **PRATO** | Empadão de atum | Almondegas com esparguete | Ervilhas estufadas com chouriço e batata | Salada de frango | Bacalhau à Gomes de Sá |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | *Curgete assada recheada com macedónia de legumes* | Abóbora recheada | *Almôndegas vegetarianas e esparguete* | *Feijoada Vegetariana e arroz de legumes* | *Grão-de-bico com salada russa* |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Fruta da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | Água | Água | Água | Água |

**b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 16 a 20 de novembro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA – 23** | **3ª FEIRA – 24** | **4ª FEIRA – 25** | **5ª FEIRA – 26** | **6ª FEIRA – 27** |
| **SOPA** | Cenoura e espinafres | Feijão verde | Juliana | Abóbora | Feijão encarnado |
| **PRATO** | Empadão de atum | Feijoada com arroz | Douradinhos com arroz de cenoura | Frango assado c/puré de batata | Febras com esparguete |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | *Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha* | *Curgete assada recheada com macedónia de legumes* | *Almôndegas vegetarianas e esparguete* | *Feijoada Vegetariana e arroz de legumes* | *Grão-de-bico com salada russa* |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época /iogurte | Frutas da época | Frutas da época | Fruta da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | Água | Água | Água | Água |

**c) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 23 a 27 de novembro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 30 DE NOVEMBRO A 4 DE DEZEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA – 30** | **3ª FEIRA – 01** | **4ª FEIRA – 02** | **5ª FEIRA – 03** | **6ª FEIRA – 04** |
| **SOPA** | Cenoura | FERIADO | Ervilha | Alho Francês | Feijão |
| **PRATO** | Massa gratinada | | Bolonhesa de atum | Strogonoff de frango e esparguete | Filetes panados c/arroz de tomate |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | *Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha* | | *Almôndegas vegetarianas e esparguete* | *Feijoada Vegetariana e arroz de legumes* | *Grão-de-bico com salada russa* |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época /iogurte | | Frutas da época | Fruta da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | | Água | Água | Água |

**d) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 07 A 11 DE DEZEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA - 07** | **3ª FEIRA – 08** | **4ª FEIRA – 09** | **5ª FEIRA – 10** | **6ª FEIRA – 11** |
| **SOPA** | Brócolos | FERIADO | Hortaliças | Feijão verde | Couve flor |
| **PRATO** | Salada Primavera | | Bacalhau à brás | Ervilhas estufadas com chouriço e ovo | Peixe frito com arroz |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | Bolonhesa de legumes | | Rancho com grão-de-bico | Strogonoff de cogumelos e arroz | Abóbora recheada |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época/ iogurte | | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | | Água | Água | Água |

**c)** **Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 07 a 11 de dezembro de 2026** |

# ANO LETIVO 2026/2027

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



| | SEMANA DE 14 A 18 DE DEZEMBRO DE 2026 (sujeito a alterações) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **2ª FEIRA - 14** | **3ª FEIRA – 15** | **4ª FEIRA – 16** | **5ª FEIRA – 17** | **6ª FEIRA – 18** |
| **SOPA** | Cenoura | Espinafres | Abóbora | Grão de bico | Couve flor |
| **PRATO** | Massa Gratinada c/frango e chouriço | Filetes panados c/ arroz de tomate | Carne à Bolonhesa | Lasanha de atum | Carne de porco à jardineira |
| **PRATO VEGETARIANO** a) | Abóbora recheada | Strogonoff de cogumelos e arroz | Rancho com grão-de-bico | Strogonoff de cogumelos e arroz | Abóbora recheada |
| | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) | Salada verde (pelo menos 2 elementos) |
| **SOBREMESA** | Frutas da época/ iogurte | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época | Frutas da época |
| **BEBIDA** | Água | Água | Água | Água | Água |

**d) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.**

| | | |
|---|---|---|
| **O Conselho Executivo** | | **Em Vigor de 14 a 18 de setembro de 2026** |