

# ANO LETIVO 2023/2024



## SEMANA 08/04/2024 a 08/04/2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 08/04/2024	3ª FEIRA – 09/04/2024	4ª FEIRA – 10/04/2024	5ª FEIRA – 11/04/2024	6ª FEIRA – 12/04/2024
<b>SOPA</b>	Lentilhas e cenoura	Creme de Couve flor	Abóbora e repolho ripado	Alho-Francês	Feijão e Hortícolas
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de atum	Carne de porco estufada c/ legumes e massa aromatizada	Pudim de peixe e legumes salteados	Strogonoff de frango e Puré de batata	Filetes Panados e arroz de tomate
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Bolonhesa de legumes	Soja estufada com legumes e massa	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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época/ iogurte	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 08/04/2024 a 08/04/2024

# ANO LETIVO 2023/2024



## SEMANA 15/04/2024 a 19/04/2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 15/04/2024	3ª FEIRA – 16/04/2024	4ª FEIRA – 17/04/2024	5ª FEIRA – 18/04/2024	6ª FEIRA – 19/04/2024
<b>SOPA</b>	Brócolos	Ervilha e cenoura	Abóbora	Canja (s/ miúdos)	Peixe
<b>PRATO</b>	Bacalhau à Brás	Massa Gratinada com Fiambre e queijo	Feijoada à portuguesa	Frango assado e esparguete	Peixe frito com arroz de ervilhas e pimentos
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	<i>Legumes à Brás</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</i>	<i>Grão-de-bico com salada russa</i>
	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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 15/04/2024 a 19/04/2024

# ANO LETIVO 2023/2024



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE VELAS



## SEMANA 22/04/2024 a 26/04/2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 22/04/2024	3ª FEIRA -23/04/2024	4ª FEIRA – 24/04/2024	5ª FEIRA – 25/04/2024	6ª FEIRA – 26/04/2024
<b>SOPA</b>	Couve		Brócolos e alho - francês		Espinafres e cenoura
<b>PRATO</b>	Lasanha de atum com legumes	Feriado Municipal	Filetes de Pescada e arroz de legumes	Feriado Nacional	Bolonhesa de carne e esparguete
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura		<i>Curgete recheada de soja estufada e cogumelos</i>		<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)		Salada verde (pelo menos 2 elementos)		Salada verde (pelo menos 2 elementos)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época
<b>BEBIDA</b>	Água		Água		Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 22/04/2024 a 26/04/2024

# ANO LETIVO 2023/2024



## SEMANA 29/04/2024 a 03/05/2024 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 29/04/2024	3ª FEIRA -30/04/2024	4ª FEIRA – 01/05/2024	5ª FEIRA – 02/05/2024	6ª FEIRA – 03/05/2024
<b>SOPA</b>	Juliana de legumes	Cenoura		Bonita	Couve-flor
<b>PRATO</b>	Ervilhas com chouriço e ovo	Bife de frango grelhado e puré de batata	Feriado	Bacalhau à Brás	Lasanha de novilho no forno e massa espiral
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	<i>Abóbora assada e legumes</i>		<i>Legumes à Brás</i>	<i>Lasanha de soja</i>
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)		Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água		Água	Água

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 29/04/2024 a 03/05/2024