

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 06 a 10 de maio de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 06/05/2024	3ª FEIRA – 07/05/2024	4ª FEIRA – 08/05/2024	5ª FEIRA – 09/05/2024	6ª FEIRA – 10/05/2024
SOPA	Creme de feijão com nabiça	Repolho	Creme de cenoura	Caldo Verde	À Lavrador
PRATO	Filetes de pescada arroz de tomate e ervilhas	Bolonhesa de novilho com esparguete	Frango assado com arroz de legumes e cenoura baby	Bacalhau à Gomes de Sá	Lasanha de atum e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Feijoada com legumes</i>	<i>Soja estufada com legumes</i>	<i>Estufado de lentilhas com arroz</i>	<i>Lasanha de legumes</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)
SOBREMESA	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA		Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 06 a 10 de maio de 2024

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 13 a 17 de maio de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 13/05/2024	3ª FEIRA – 14/05/2024	4ª FEIRA – 15/05/2024	5ª FEIRA – 16/05/2024	6ª FEIRA – 17/05/2024
SOPA	Brócolos	Abóbora e alface	Couve	Juliana	Abóbora e espinafres
PRATO	Bacalhau à Brás	Carne de porco estufado e massa espiral aromatizada	Feijoada à transmontana (feijão, repolho e cenoura) e arroz	Atum no forno	Almôndegas com puré de batata e legumes salteados
PRATO VEGETARIANO a)	Almondegas vegetarianas com esparguete	<i>Salada de feijão-vermelho com legumes</i>	<i>Abóbora recheada com soja estufada e legumes</i>	<i>Risotto de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Estufado de ervilhas com arroz</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)
SOBREMESA	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	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 13 a 17 de maio de 2024

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 20 a 24 de maio de 2024 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 20/05/2024	3ª FEIRA 21/05/2024	4ª FEIRA – 22/05/2024	5ª FEIRA –23/05/2024	6ª FEIRA – 24/05/2024
SOPA	FERIADO	Tolerância de ponto	Feijão e couve	Bonita	Alface e cenoura
PRATO			Ervilhas estufadas com cenoura, chouriço e ovo	Empadão de atum e legumes salteados	Bife de frango grelhado e esparguete
PRATO VEGETARIANO a)			<i>Salada de feijão-vermelho com legumes</i>	<i>Stroganoff de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Estufado de ervilhas com arroz</i>
			Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA			Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA			Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 20 a 24 de maio de 2024

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 27 a 31 de maio de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA -27/05/2024	3ª FEIRA 28/05/2024	4ª FEIRA – 29/05/2024	5ª FEIRA –30/05/2024	6ª FEIRA – 31/05/2024
SOPA	Legumes frescos	Feijão-verde	Creme de cenoura		Juliana
PRATO	Filetes de peixe no forno e arroz de tomate	Strogonoff de frango e esparguete	Bacalhau de natas	FERIADO	Carne de novilho estufada com massa e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	Bolonhesa de legumes e esparguete	<i>Empadão de soja com cogumelos</i>	<i>Salada de feijão-vermelho com legumes</i>		<i>Estufado de ervilhas com arroz</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)
SOBREMESA	Fruta da época/iogurte	Frutas da época	Fruta da época		Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água		Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em vigor de 27 a 31 de maio de 2024

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 03 a 07 de junho de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA -03/06/2024	3ª FEIRA – 04/06/2024	4ª FEIRA – 05/06/2024	5ª FEIRA –06/06/2024	6ª FEIRA – 07/06/2024
SOPA	Hortícolas	Canja (s/ miúdos)	Ervilhas	Cebola c/ cenoura ripada	Creme de abóbora
PRATO	Salada de atum	Gratinado de frango	Barrinhas de pescada e arroz de tomate	Bife de porco em cebolada com esparguete	Pudim de Peixe
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Estufado de ervilhas com arroz</i>	<i>Curgete recheada</i>	<i>Salada de feijão-vermelho com legumes</i>	<i>Risotto de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Estufado de ervilhas com arroz</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)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Fruta 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 03 a 07 de junho de 2024

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 10 a 14 de junho de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 10/06/2024	3ª FEIRA – 11/06/2024	4ª FEIRA – 12/06/2024	5ª FEIRA – 13/06/2024	6ª FEIRA – 14/06/2024
SOPA		Feijão encarnado	Couve-flor	Alho – francês e cenoura ripada	Grão de bico com espinafres
PRATO	FERIADO	Bolonhesa de atum e legumes salteados	Frango à jardineira	Filetes no forno e salada de massa espiral	Carne de porco assado e batata rosada
PRATO VEGETARIANO a)		<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Feijoada com legumes</i>	<i>Soja estufada com legumes</i>	<i>Estufado de lentilhas com arroz</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)
SOBREMESA		Frutas da época	Fruta da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA		Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em vigor de 10 a 14 de junho de 2024

Ano Letivo 2023/2024



Semana de 17 a 21 de junho de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 17/06/2024	3ª FEIRA – 18/06/2024	4ª FEIRA – 19/06/2024		
SOPA	Cenoura	Hortícolas	Canja (s/miúdos)		
PRATO	Empadão de novilho E legumes	Bolonhesa de atum	Frango à jardineira		
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Curgete assada em legumes e lentilhas</i>	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Feijoada com legumes</i>		
	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	Fruta da época		
BEBIDA	Água	Água	Água		

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em vigor de 17 a 19 de junho de 2024