

# ANO LETIVO 2024/2025



## SEMANA 14 a 18 de outubro de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 14	3ª FEIRA – 15	4ª FEIRA – 16	5ª FEIRA – 17	6ª FEIRA – 18
<b>SOPA</b>	Creme de Abóbora e alface	Couve-flor com cenoura ripada	Caldo-Verde (s/ chouriço)	Alho-Francês	Juliana
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de Atum	Carne de porco estufada c/ legumes e arroz	Barrinhas de Pescada e salada de massa com legumes (massa espiral, milho, pimentos e ovo cozido)	Frango assado, esparguete e legumes salteados (repolho, pimentos e cogumelos)	Bacalhau de Natas
<b>PRATO VEGETARIANO</b> 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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época e gelatina	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.

<b>O Conselho Executivo</b>		<b>Em Vigor de 14 a 18 de outubro de 2024</b>
-----------------------------	--	---

# ANO LETIVO 2024/2025



## SEMANA 21 a 25 de outubro de 2024 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 21	3ª FEIRA – 22	4ª FEIRA – 23	5ª FEIRA – 24	6ª FEIRA – 25
<b>SOPA</b>	Ervilha	Cenoura e repolho ripado	Espinafres	Canja S/ miúdos	Feijão Branco
<b>PRATO</b>	Empadão de atum	Carne de novilho estufado com batata e legumes	Feijoada à portuguesa	Strogonoff de frango com cogumelos e esparguete	Pataniscas de bacalhau e arroz de cenoura
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</i>	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</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 /iogurte	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

<b>O Conselho Executivo</b>		<b>Em Vigor de 21 a 25 de outubro de 2024</b>
-----------------------------	--	---

# ANO LETIVO 2024/2025



## SEMANA de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 28	3ª FEIRA -29	4ª FEIRA – 30	5ª FEIRA – 31	6ª FEIRA - 1
<b>SOPA</b>	À Lavrador	Tomate e ovo	Cenoura	Repolho	Feriado
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de atum e legumes	Strogonoff de novilho com cogumelos e massa espiral	Peixe no forno e arroz de cenoura com legumes salteados	Carne de porco estufada e batata assada e legumes	
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico</i>	<i>Curgete assada recheada com batata</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/ gelatina	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 28 a 31 de outubro de 2024

# ANO LETIVO 2024/2025



## SEMANA de 4 a 8 de novembro de 2024 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 4	3ª FEIRA – 5	4ª FEIRA – 6	5ª FEIRA – 7	6ª FEIRA – 8
<b>SOPA</b>	Hortícolas	Brócolos e cenoura	Abóbora e espinafres	Grão com Hortaliças	Bonita
<b>PRATO</b>	Almôndegas estufadas e puré de batata	Salada Primavera (atum, ovo, legumes e massa)	Ervilhas guisadas com chouriço e ovo	Filetes de Pescada e arroz de tomate	Lasanha de frango e legumes
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	<i>Almôndegas vegetarianas</i>	<i>Bolonhesa de soja com cogumelos</i>	<i>Feijoada de grão-de-bico com cenoura e arroz branco</i>	<i>Curgete recheada com cogumelos e pimentos</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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		Em Vigor de 4 a 8 de novembro de 2024
----------------------	--	---------------------------------------

# ANO LETIVO 2024/2025



## SEMANA 11 a 15 de novembro de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 11	3ª FEIRA – 12	4ª FEIRA – 13	5ª FEIRA – 14	6ª FEIRA – 15
<b>SOPA</b>	Crema de Abóbora	Alho-Francês	Caldo-Verde (s/ chouriço)	Cenoura e couves ripadas	Ervilha
<b>PRATO</b>	Filetes de panados no forno e arroz de tomate	Jardineira de frango	Pudim de Atum e legumes salteados	Carne de porco assada e esparguete	Bacalhau à Brás
<b>PRATO VEGETARIANO</b> 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)
<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

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 11 a 15 de novembro de 2024