

# Ano letivo 2024-2025



## SEMANA 18 a 22 de novembro de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 18	3ª FEIRA – 19	4ª FEIRA – 20	5ª FEIRA – 21	6ª FEIRA – 22
<b>SOPA</b>	Hortícolas	Creme de legumes	Creme de alho-francês	Abóbora	Repolho
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de atum e legumes	Massa Gratinada com frango legumes	Bacalhau de Natas	Feijoada à portuguesa	Chicharros fritos e arroz de tomate c/ legumes
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Lasanha de legumes	Salada de legumes e cogumelos salteados	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz	Rancho com grão-de-bico	Strogonoff de cogumelos e arroz
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)				
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época/ Tarte de maçã	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 18 a 22 de novembro de 2024

# Ano letivo 2024-2025



## SEMANA 25 a 29 de novembro de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 25	3ª FEIRA – 26	4ª FEIRA – 27	5ª FEIRA – 28	6ª FEIRA – 29
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Canja s/ miúdos	Juliana
<b>PRATO</b>	Ervilhas estufadas, com cenoura e chouriço	Carne de novilho e massa aromatizada	Salada Primavera	Frango assado com puré	Empadão de Atum e legumes
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</i>	<i>Abóbora assada com 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/iogurte	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 25 a 29 de novembro de 2024



**SEMANA 02/12/2024 a 06/12/2024**

(sujeito a alterações)

	<b>2ª FEIRA – 02</b>	<b>3ª FEIRA - 03</b>	<b>4ª FEIRA – 04</b>	<b>5ª FEIRA – 05</b>	<b>6ª FEIRA – 06</b>
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor	Abóbora com feijão-verde	Feijão com nabiças	Cenoura e espinafres	Repolho
<b>PRATO</b>	Filetes panados e arroz de legumes	Bolonhesa de novilho com legumes salteados e esparguete	Bacalhau à Brás	Bife de Frango com puré de batata	Atum no forno
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	<i>Salteado de cogumelos e pimentos e esparguete</i>	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico</i>	<i>Curgete recheada com 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>	Fruta da época/ logurte	Frutas da época	Fruta 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 02 a 06 de dezembro de 2024**

# Ano letivo 2024-2025



## SEMANA 09 a 13 de dezembro de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 9	3ª FEIRA – 10	4ª FEIRA – 11	5ª FEIRA – 12	6ª FEIRA – 13
<b>SOPA</b>	Creme de Abóbora e alface	Couve-flor com cenoura ripada	À Lavrador	Alho-Francês	Juliana
<b>PRATO</b>	Barrinhas de Pescada e salada de massa com legumes (massa espiral, milho, pimentos e ovo cozido)	Carne de porco estufada c/ legumes e arroz	Bacalhau de Natas	Massa gratinada com fiambre e cogumelos	Bolonhesa de atum
<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

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

<b>O Conselho Executivo</b>		<b>Em Vigor de 09 a 13 de novembro de 2024</b>
-----------------------------	--	--

# Ano letivo 2024-2025



## SEMANA 16 a 20 de dezembro de 2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 16	3ª FEIRA - 17	4ª FEIRA – 18	5ª FEIRA – 19	6ª FEIRA – 20
<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Feijão com couve	
<b>PRATO</b>	Almôndegas estufadas e esparguete com legumes	Salada de atum (massa espiral, legumes, ovos, azeitonas e atum)	Febras de porco em cebolada e puré de batata	Massa gratinada de atum e legumes	
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	<i>Curgete assada recheada com batata</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados</i>	<i>Feijoada de grão-de-bico com cenoura e arroz branco</i>	<i>Bolonhesa de soja com cogumelos</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>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época	
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em vigor de 16 a 20 de dezembro de 2024