

ANO LETIVO 2024/2025



SEMANA 06/01/2025 10/01/2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 06	3ª FEIRA – 07	4ª FEIRA – 08	5ª FEIRA – 09	6ª FEIRA – 10
SOPA	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Brócolos	Alho Francês	Juliana
PRATO	Filetes panados com salada de massa	Feijoada com arroz branco	Bacalhau à Brás	Jardineira de frango	Bolonhesa de atum
PRATO VEGETARIANO a)	Lasanha de legumes	Salada de legumes e cogumelos salteados	Bolonhesa de legumes	Feijoada com cenoura e arroz	Strogonoff de cogumelos e arroz
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)				
SOBREMESA	Frutas da época				
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		EM VIGOR DE 06/01/2025 a 10/01/2025
-----------------------------	--	--

ANO LETIVO 2024/2025



SEMANA 13/01/2025 a 17/01/2025 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 13	3ª FEIRA – 14	4ª FEIRA – 15	5ª FEIRA – 16	6ª FEIRA – 17
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Canja s/ miúdos	Tomate
PRATO	Ervilhas estufadas com ovo, cenoura e chouriço	Carne de novilho estufada com batata	Empadão de atum com legumes	Bife de frango com arroz de tomate	Salada Primavera
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</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)
SOBREMESA	Frutas 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 13/01/2025 a 17/01/2025

ANO LETIVO 2024/2025



SEMANA 20/01/2025 a 23/01/2025 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 20	3ª FEIRA – 21	4ª FEIRA – 22	5ª FEIRA – 23	6ª FEIRA – 24
SOPA	Hortícolas	Brócolos e cenoura	Creme de couve-flor	À Lavrador	Interrupção de 1º semestre
PRATO	Almôndegas estufadas e puré de batata	Peixe frito com arroz de cenoura	Frango assado no forno com batata e legumes	Pudim de atum e legumes salteados	
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</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	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época	
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 20/01/2025 a 23/01/2025

ANO LETIVO 2024/2025



SEMANA 27/01/2025 a 31/01/2024

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 27	3ª FEIRA -28	4ª FEIRA – 29	5ª FEIRA – 30	6ª FEIRA – 31
SOPA	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Repolho	Tomate	Caldo Verde
PRATO	Barrinhas de pescada Salada de massa com legumes	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de natas	Massa gratinada com fiambre e cogumelos	Lasanha de atum
PRATO VEGETARIANO 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>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</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/logurte	Fruta 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 27/01/2025 a 31/01/2025

ANO LETIVO 2024/2025



SEMANA 03/02/2025 a 07/02/2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 03	3ª FEIRA -04	4ª FEIRA – 05	5ª FEIRA – 06	6ª FEIRA – 07
SOPA	Feijão e hortícolas	Creme de Brócolos	Repolho	Cenoura e alface	Bonita
PRATO	Bolonhesa de Atum e legumes	Strogonoff de frango e esparguete	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Jardineira de novilho	Peixe frito com batata cozida
PRATO VEGETARIANO a)	Lasanha de legumes	<i>Abóbora recheada com legumes e puré de batata</i>	<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)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Fruta da época	Frutas da época/iogurte	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 03/02/2025 a 07/02/2025