



Município de Chaves

Ementa escolar



Semana de 5 a 9 de junho de 2017

Segunda-feira 5	Sopa	Sopa de couve lombarda, nabo e feijão catarino triturado (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Salmão assado ao natural c/ arroz de tomate e couve branca
	Hortícolas	Salada de cebola, pepino e milho
	Sobremesa	Maça golden
Terça-feira 6	Sopa	Sopa de couve portuguesa e abóbora (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Carne de vaca estufada ao natural c/ massa de ervilhas e cenoura
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Laranja
Quarta-feira 7	Sopa	Sopa de nabo, feijão vermelho e penca (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Bacalhau lascado c/ batata, grão e feijão-verde
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e alface
	Sobremesa	Melancia
Quinta-feira 8	Sopa	Sopa de couve coração e <i>courgette</i> (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Perna de peru corada c/ esparguete e espinafres
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cebola
	Sobremesa	Kiwis
Sexta-feira 9	Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e grão-de-bico (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Solha panada c/ arroz de ervilhas e cenoura
	Hortícolas	Salada de couve roxa, pimento e alface
	Sobremesa	Gelatina de morango

A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



Deves comer 3 a 5 porções de hortícolas todos os dias!



Município de Chaves

Ementa escolar



Semana de 12 a 16 de junho de 2017

Segunda-feira 12	Sopa	Sopa de alho francês, abóbora, repolho e ervilha (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Tirinhas de pota panadas no forno c/ arroz de brócolos
	Hortícolas	Salada de milho, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Maça golden
Terça-feira 13 <u>Sto. António</u>	Sopa	Sopa de couve portuguesa e nabo (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Esparguete de frango, cenoura e ervilhas
	Hortícolas	Salada de alface, cebola e beterraba
	Sobremesa	Laranja
Quarta-feira 14	Sopa	Sopa de espinafres c/ feijão branco e abóbora (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Pescada assada c/ arroz de tomate e couve branca
	Hortícolas	Salada de pimentos, tomate e alface
	Sobremesa	Melancia
Quinta-feira 15		Corpo de Deus
Sexta-feira 16	Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor e grão triturado (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa c/ cenoura e massa <i>fusilli</i>
	Hortícolas	Salada de milho, pepino e cebola
	Sobremesa	Melão

A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



Nos Santos Populares é costume comer-se sardinhas e pimentos assados.



Município de Chaves

Ementa escolar



Semana de 19 a 23 de junho de 2017

Segunda-feira 19	Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora triturada (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Salada de atum (arroz, ovo, ervilhas e cenoura) c/ salsa e feijão-frade
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e cebola
	Sobremesa	Maça golden
Terça-feira 20	Sopa	Sopa de feijão branco, couve lombarda e couve-flor (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Tiras de peru estufadas c/ esparguete e espinafres
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e pepino
	Sobremesa	Kiwis
Quarta-feira 21	Sopa	Sopa de couve lombarda, nabo e feijão catarino triturado (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Bacalhau à Brás
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Banana
Quinta-feira 22	Sopa	Sopa de nabiças, abóbora e nabo (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Frango estufado ao natural c/ arroz branco e cenoura
	Hortícolas	Salada de cebola, couve rixa e pepino
	Sobremesa	Laranja
Sexta-feira 23	Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e grão-de-bico (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Fogonero com batata à padeiro, feijão-verde, ervilhas e cenoura
	Hortícolas	Salada de cenoura, alface e tomate
	Sobremesa	Melancia

A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



*No verão devemos beber
muita água, mesmo quando
não temos sede!*



Município de Chaves

Ementa escolar



Semana de 26 a 30 de junho de 2017

Segunda-feira 26	Sopa	Sopa de grão-de-bico, feijão-verde e couve-flor (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Cavala (cavala refogada em azeite, cebola, alho, tomate e feijão-verde) c/ massa cotovelinhos
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Laranja
Terça-feira 27 <u>S. Pedro</u>	Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora triturada e brócolos (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Frango assado c/ batata e couve lombarda
	Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e cebola
	Sobremesa	Kiwis
Quarta-feira 28	Sopa	Creme de favas, lombarda triturada e <i>courgette</i> (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz de cenoura
	Hortícolas	Salada de pimentos, milho e alface
	Sobremesa	Banana
Quinta-feira 29	Sopa	Sopa de abóbora e nabo (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Peru assado c/ batata corada e couves-de-Bruxelas
	Hortícolas	Salada de couve roxa, pepino e cebola
	Sobremesa	Melão
Sexta-feira 30	Sopa	Creme de ervilhas, nabo e couve-flor (batata, cenoura e cebola)
	Prato	Filetes de pescada no forno c/ macedónia de legumes, arroz, grão e brócolos
	Hortícolas	Salada de cenoura, alface e tomate
	Sobremesa	Gelatina de ananás

A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.



Durante as férias não nos podemos esquecer de comer sopa todos os dias!