



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 4 a 8 de Fevereiro de 2019

NA SAÚDE IRÁS SENTIR, O QUE DE SAUDÁVEL CONSEGUIRES INGERIR

04-fev	2º Feira	Sopa	Abóbora e couve (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Rolo de carne misto (porco e vaca) c/ massa e ervilhas
		Hortícolas	Cenoura, couve roxa e milho
		Sobremesa	Fruta (laranja)
05-fev	3º Feira	Sopa	Creme abóbora e feijão branco (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Filetes de pescada panados c/ arroz de feijão e tomate
		Hortícolas	Couve portuguesa, courgette e alho francês
		Sobremesa	Fruta (maçã)
06-fev	4º Feira	Sopa	Feijão verde, couve branca, courgette (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Peru assado laminado c/ massa e ervilhas
		Hortícolas	Alface, cenoura, rabanetes
		Sobremesa	Fruta (pêra)
07-fev	5º Feira	Sopa	Espinafres, abóbora e ervilhas (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Bacalhau à brás (batata palha, ovo, salsa)
		Hortícolas	Tomate, cebola e pepino
		Sobremesa	Fruta (clementina)
08-fev	6º Feira	Sopa	Couve flor, nabo e courgette (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Massa à Lavrador (massa, porco, vaca, feijão manteiga, couve e cenoura)
		Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019

FRUTAS E LEGUMES DEVES COMER, PARA A MEMÓRIA NÃO PERDER

11-fev	2º Feira	Sopa	Couve coração, abóbora, lentilhas (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Cavala estufada c/ molho de tomate, cogumelos, feijão verde e massa
		Hortícolas	Couve roxa, milho, rabanete
		Sobremesa	Fruta (banana)
12-fev	3º Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve branca com feijão branco (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Perna frango corada c/ arroz de cenoura e feijão preto
		Hortícolas	Espinafres, cogumelos e courgette
		Sobremesa	Fruta (tangerina)
13-fev	4º Feira	Sopa	Brócolos, grão-de-bico e courgette (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Solha assada c/ batata assada
		Hortícolas	Feijão verde, ervilhas e brócolos
		Sobremesa	Gelatina
14-fev	5º Feira	Sopa	Couve flor, abóbora, nabo (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Tiras de porco estufadas c/ massa e cenoura aos cubos
		Hortícolas	Alface, tomate e cebola
		Sobremesa	Fruta (Laranja)
15-fev	6º Feira	Sopa	Creme ervilhas, nabo c/ brócolos triturados (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Abrótea assada c/ molho cebolada e arroz de tomate e pimento
		Hortícolas	Cenoura, couve e alho francês
		Sobremesa	Fruta (pêra)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019

PARA ESTARES COM ATENÇÃO DEVES TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO

18-fev	2º Feira	Sopa	Alho francês, nabo, ervilhas (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Omolete de cebola, cogumelos, alho frances, cenoura c/ espirais tricolor
		Hortícolas	Beterraba e tomate
		Sobremesa	Fruta (clementina)
19-fev	3º Feira	Sopa	Creme de abóbora, courgette, grão (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Salmão lascado c/ arroz de feijão e tomate
		Hortícolas	Couve portuguesa, cenoura, couve de bruxelas
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)
20-fev	4º Feira	Sopa	Macedónia de legumes (batata, cenoura, cebola, ervilhas, feijão verde e nabo)
		Prato	Pá de porco assada c/ molho de cogumelos e massa c/ feijão verde
		Hortícolas	Beterraba, cebola, tomate
		Sobremesa	Fruta (laranja)
21-fev	5º Feira	Sopa	Canja de galinha
		Prato	Red-fish no forno c/ batata assada
		Hortícolas	Brócolos, couve-flor e cenoura
		Sobremesa	Fruta (maçã)
22-fev	6º Feira	Sopa	Nabiças, couve-flor (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Arroz de pato c/ cenoura às rodelas
		Hortícolas	Alface, pepino e milho
		Sobremesa	Fruta (pera)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 25 de Fevereiro a 1 de Março de 2019

COMIDA NO PAPIÑO E PÉ NO CAMINHO

25-fev	2º Feira	Sopa	Abóbora e lentilhas (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Arroz de atum c/ feijão frade, ovo e cenoura
		Hortícolas	Beterraba, cebola e pepino
		Sobremesa	Fruta (maçã)
26-fev	3º Feira	Sopa	Courgette e couve flor (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Massa c/ coelho estufado, cenoura e feijão verde
		Hortícolas	Tomate, courgette, alho francês (assados)
		Sobremesa	Fruta (laranja)
27-fev	4º Feira	Sopa	Ervilhas e couve flor (batata, cebola, e cenoura)
		Prato	Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate e feijão encarnado
		Hortícolas	Alface, beterraba e milho
		Sobremesa	Aletria
28-fev	5º Feira	Sopa	Abóbora, feijão verde (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Massa de aves (peru, frango) com molho de tomate, cogumelos e cenoura
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e alface
		Sobremesa	Fruta (tangerina)
01-mar	6º Feira	Sopa	Alho francês, grão-de-bico e courgette (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Arinca no forno c/ batata assada
		Hortícolas	Couve-flor, cenoura e feijão-verde
		Sobremesa	Fruta (pera)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.