



EMENTA

Escola Secundária Viriato

| | 02/12/2019 a 06/12/2019 | 09/12/2019 a 13/12/2019 | 16/12/2019 a 17/12/2019 | 06/01/2020 a 10/01/2020 | 13/01/2020 a 17/01/2020 |
|----|--|--|--|--|---|
| 2ª | PEIXE Sopa: Sopa de ervilhas Prato: Massada de peixe com ovos escalfados Vegetariano: Massada de tofu Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de agrião Prato: Arroz de feijão com couves e entrecosto Vegetariano: Arroz de feijão com couves e cogumelos Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Gelatina/Fruta da época | PEIXE Sopa: Sopa de couve com feijão-catarino Prato: Arroz de tamboril com amêijoia Vegetariano: Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | PEIXE Sopa: Juliana Prato: Massa meada com feijão e carne Vegetariano: Massa meada com feijão e cogumelos Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de feijão-verde Prato: Arroz de polvo Vegetariano: Arroz de legumes com soja estufada Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Iogurte /Fruta da época |
| 3ª | CARNE Sopa: Sopa de espinafres Prato: Arroz de feijão branco com cubinhos de frango Vegetariano: Arroz de feijão branco com cubinhos de tofu Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | PEIXE Sopa: Sopa de legumes Prato: Salada de atum (batata, ovo, feijão-frade, cenoura) com molho verde Vegetariano: Salada de batata, feijão-frade e cenoura, com opção de ovo cozido Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época. | CARNE Sopa: Creme de grão Prato: Grelhada mista com batata a murro Vegetariano: Pizza vegetariana Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de Feijão Prato: Peixe assado com batata cozida Vegetariano: Tortilha vegetariana Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Pudim / Fruta da época | PEIXE Sopa: Sopa de legumes Prato: Costeletas de cebolada com massa espiral Vegetariano: Lentilhas de cebolada com massa espiral Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época |
| 4ª | PEIXE Sopa: Caldo verde Prato: Bacalhau com broa e batata a murro Vegetariano: Hamburgers vegetarianos com broa e batata a murro Salada: Migas Sobremesa: Maçã assada com canela/Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de feijão-verde Prato: Arroz de aves no forno com chouriço, cenoura, milho e queijo ralado Vegetariano: Arroz de cogumelos no forno com cenoura, ervilhas, milho e queijo ralado Salada: Brócolos salteados Sobremesa: Fruta da época | / | PEIXE Sopa: Sopa de Alho Francês Prato: Bifinhos de peru com cogumelos e arroz de alho Vegetariano: Bifinhos de soja com cogumelos e arroz de alho Salada: Legumes salteados Sobremesa: Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de feijão-manteiga Prato: Meia desfeita de peixe, miolo de camarão, delícias do mar, ovo e maionese Vegetariano: Meia desfeita vegetariana Salada: Legumes salteados Sobremesa: Fruta da época |
| 5ª | CARNE Sopa: Sopa Camponesa Prato: Bifinhos de porco com cebolada e arroz de cenoura Vegetariano: Bifinhos de seitan com cebolada e arroz de cenoura Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | PEIXE Sopa: Creme de favas com hortelã Prato: Filetes de pescada no forno com crosta de pão acompanhado de batata cozida e molho verde Vegetariano: Tofu no forno com crosta de pão acompanhado de batata cozida e molho verde Salada: Legumes salteados Sobremesa: Fruta da época | / | CARNE Sopa: Sopa de Grão Prato: Massa de atum e ovo Vegetariano: Massa de soja com legumes salteados Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | PEIXE Sopa: Canja Prato: Feijoada à brasileira Vegetariano: Feijoada vegetariana Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época |
| 6ª | PEIXE Sopa: Sopa de feijão Prato: Lasanha de salmão com alho francês Vegetariano: Lasanha de legumes com cogumelos Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de alho francês Prato: Frango estufado com ervilhas, acompanhado de esparguete Vegetariano: Seitan estufado com ervilhas, acompanhado de esparguete Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Fruta da época | / | PEIXE Sopa: Caldo verde Prato: Assaduras com batata a murro Vegetariano: Tofu assado com batata a murro Salada: Migas Sobremesa: Fruta da época | CARNE Sopa: Sopa de ervilhas Prato: Bacalhau com natas Vegetariano: Tofu com natas Salada: Mista (3 variedades) Sobremesa: Gelatina/Fruta da época |

A RESPONSÁVEL _____