



EMENTA

Escola Secundária Viriato

		20/01/2020 a 24/01/2020	27/01/2020 a 31/01/2020	03/02/2020 a 07/02/2020	10/02/2020 a 14/02/2020	17/02/2020 a 21/02/2020
2ª	CARNE	Sopa: Sopa camponesa	Sopa: Sopa de legumes	Sopa: Sopa juliana	Sopa: Sopa de couve lombarda	Sopa: Creme de cenoura
		Prato: Arroz de feijão com couves e entrecosto	Prato: Empadão de arroz com atum, brócolos e cenoura	Prato: Bifes de frango grelhados com e esparguete de tomate	Prato: Salada russa com atum e ovo	Prato: Arroz à Valenciana
		Vegetariano: Arroz de feijão com couves e cogumelos salteados	Vegetariano: Empadão de arroz com soja, brócolos e cenoura	Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com esparguete de tomate	Vegetariano: Salada vegetariana com opção de ovo	Vegetariano: Crepes vegetarianos com arroz
		Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Salteado de legumes	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: logurte /Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época/maçã assada com canela	Sobremesa: Gelatina/Fruta da época	Sobremesa: Gelado de leite/Fruta da época
3ª	PEIXE	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Creme de favas	Sopa: Creme de curgete	Sopa: Canja	Sopa: Sopa de feijão
		Prato: Medalhões de pescada com molho de marisco e batata cozida	Prato: Strogonoff de peru com espirais	Prato: Peixe vermelho assada com cebolada e batata cozida	Prato: Feijoada à brasileira com arroz branco	Prato: Filetes de pescada no forno com crosta de pão acompanhado de batata cozida e molho verde
		Vegetariano: Lentilhas estufadas e batata cozida	Vegetariano: Strogonoff de seitan com espirais	Vegetariano: Bifinhos de seitan com cebolada e batata cozida	Vegetariano: Feijoada vegetariana com arroz branco	Vegetariano: Bifes de soja no forno com crosta de pão acompanhado de batata cozida e molho verde
		Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Salteado de legumes	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª	CARNE	Sopa: Sopa de feijão	Sopa: Sopa de feijão-verde	Sopa: Sopa de alho francês	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Sopa de agrião
		Prato: Carne de porco a alentejana	Prato: Bacalhau grelhado com batata a murro	Prato: Lasanha a bolonhesa	Prato: Tentáculos de pota com batata a murro	Prato: Espetadas de peru com batata assada
		Vegetariano: Legumes a alentejana	Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com batata a murro	Vegetariano: Lasanha vegetariana	Vegetariano: Tortilha vegetariana	Vegetariano: Espetadas de tofu com batata assada
		Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Migas	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª	PEIXE	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de grão	Sopa: Sopa de feijão-manteiga	Sopa: Sopa de abóbora	Sopa: Sopa de espinafres
		Prato: Abrótea assada com arroz de tomate	Prato: Frango assado com arroz de cenoura	Prato: Filetes de pescada com molho de queijo e batatas cozidas com casca	Prato: Carne de vaca estufada à fatia com legumes e massa meada cozida	Prato: Massa primavera (grão, tomate, ovo, atum, azeitonas)
		Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate	Vegetariano: Tofu assado com arroz de cenoura	Vegetariano: Tofu com molho de queijo e batatas cozidas com casca	Vegetariano: Lentilhas estufadas com legumes e massa meada cozida	Vegetariano: Massa primavera (grão, tomate, ananás, azeitonas)
		Salada: Salteado de legumes	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Salteado de brócolos	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Pudim / Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Leite creme /Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª	CARNE	Sopa: Sopa de feijão manteiga	Sopa: Sopa de agrião	Sopa: Caldo de cebola	Sopa: Sopa de espinafre	Sopa: Sopa de favas com hortelã
		Prato: Lombo assado com ananás e esparguete cozido	Prato: Lulas estufadas com batatas no forno	Prato: Cozido a portuguesa	Prato: Bacalhau à Brás	Prato: Perna de peru assada com arroz de alho francês
		Vegetariano: Tofu assado com esparguete cozido	Vegetariano: crepes vegetarianos com batatas no forno	Vegetariano: Cozido vegetariano com grão	Vegetariano: Legumes à Brás	Vegetariano: Lentilhas no forno com arroz de alho francês
		Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Salteado de brócolos	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Migas
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

A RESPONSÁVEL _____