



EMENTA

Escola Secundária Viriato

		24/02/2020 a 28/02/2020	03/03/2020 a 06/03/2020	09/03/2020 a 13/03/2020	16/03/2020 a 20/03/2020	23/03/2020 a 27/03/2020
2ª	PEIXE	Sopa:	Sopa: Sopa de grão	Sopa: Sopa de couve lombarda	Sopa: Creme de grão	Sopa: Sopa de couve-flor
		Prato:	Prato: Calamares com arroz de legumes	Prato: Salada Russa com atum, ovo e maionese	Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura	Prato: Chocos grelhados c/ manteiga de alho e batata cozida
		Vegetariano:	Vegetariano: Tortilha de batata	Vegetariano: Salada Russa vegetariana com opção de ovo	Vegetariano: Pastéis de feijão-verde com arroz de cenoura	Vegetariano: Crepes vegetarianos com batata cozida com molho de manteiga de alho
		Salada:	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Salteado de feijão-verde	Salada: Salada de repolho
		Sobremesa:	Sobremesa: Iogurte /Fruta da época	Sobremesa: Maçã cozida com canela/Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Leite-creme /Fruta da época
3ª	CARNE	Sopa:	Sopa: Sopa juliana	Sopa: Creme de favas com hortelã	Sopa: sopa de tomate	Sopa: Canja
		Prato:	Prato: Nacos de vitela estufados com ervilha e cenoura e esparguete cozido	Prato: Almondegas com arroz de pimento	Prato: Perna de peru estufada com batata assada no forno	Prato: Feijoada com arroz seco
		Vegetariano:	Vegetariano: Seitan estufado com ervilha, cenoura e esparguete cozido	Vegetariano: Almondegas de seitan com arroz de pimentos	Vegetariano: Seitan estufado com batata assada no forno	Vegetariano: Feijoada vegetariana com arroz seco
		Salada:	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Macedónia de legumes	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa:	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Gelatina/Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª	PEIXE	Sopa:	Sopa: Sopa de espargos	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de feijão	Sopa: Sopa de feijão
		Prato:	Prato: Filetes de pescada com arroz de feijão	Prato: Bacalhau espiritual	Prato: Carapau grelhado com arroz de tomate	Prato: Salmão grelhado c/ orégãos e limão, batata nova cozida c/ pele
		Vegetariano:	Vegetariano: Tofu com pimentos e arroz de feijão	Vegetariano: Tabule	Vegetariano: Cogumelos grelhados com arroz de tomate	Vegetariano: Bife de soja grelhado c/ orégãos e limão, batata nova cozida c/ pele
		Salada:	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Migas	Salada: Legumes ao vapor	Salada: Migas
		Sobremesa:	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª	CARNE	Sopa: Sopa de feijão	Sopa: Sopa de espinafres	Sopa: Sopa camponesa	Sopa: Sopa de curgete	Sopa: Sopa da pedra
		Prato: Rojões com batata cozida	Prato: Bife de frango grelhado com tomatada de batata	Prato: Strogonoff de frango com espirais	Prato: Massa a lavrador (carne de porco, chouriço, feijão, couve e massa)	Prato: Vitela estufada à fatia com espirais
		Vegetariano: Couve-flor gratinada com batata cozida, molho bechamel e bifés de soja	Vegetariano: Cuscuz com legumes e especiarias	Vegetariano: Strogonoff de beringela com espirais	Vegetariano: Massa a lavrador vegetariano	Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com espirais
		Salada: Salteado de legumes	Salada: Mista (3 variedades)	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
6ª	PEIXE	Sopa: Sopa de Alho francês	Sopa: Creme abobora c/ cenoura aos cubos	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de favas
		Prato: Feijoada de marisco com arroz branco	Prato: Massada de salmão gratinado no forno	Prato: Lulas estufadas com arroz de alho	Prato: Pescada gratinada com batata à rodela e molho branco	Prato: Bacalhau grelhado com batata a murro
		Vegetariano: Feijoada com quinoa e arroz branco	Vegetariano: Massada de tofu e chuchu gratinado no forno	Vegetariano: Salada de abacate com sementes de abóbora e arroz de alho	Vegetariano: Douradinhos vegetarianos com batata à rodela com molho branco, queijo ralado e amêndoas laminadas	Vegetariano: Quiche vegetariana
		Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Legumes grelhados	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 _____