

		14/09/2020 a 18/09/2020	21/09/2020 a 25/09/2020	28/09/2020 a 02/10/2020	05/10/2020 a 09/10/2020	12/10/2020 a 16/10/2020
2ª	PEIXE	Sopa:	/	Sopa: Sopa de couve lombarda	/	Sopa: Sopa de legumes (cebola, alho, curgete, cenoura, batata, alho francês) EMENTA 8.ªA (ano letivo 19/20)
		Prato:		Prato: Peixe vermelho assado com cebolada e batata cozida		Prato: Salada russa à 7ª C (batata, ervilhas, cenoura, milho, ovos cozidos e atum) EMENTA 7.ªC (ano letivo 19/20)
		Vegetariano:		Vegetariano: Bifinhos de seitan com cebolada e batata cozida		Vegetariano: Quiche de alho francês EMENTA 8.ªD (ano letivo 19/20)
		Salada:		Salada: Salteado de legumes		Salada: Salada de repolho
		Sobremesa:		Sobremesa: Gelatina/Fruta da época		Sobremesa: logurte/Fruta da época
3ª	CARNE	Sopa:	Sopa: Sopa juliana	Sopa: Canja	Sopa: Sopa de tomate	Sopa: Sopa de espinafres com chuchu (cebola, alho, batata, chuchus, cenoura, espinafres) EMENTA 11.ªB (ano letivo 19/20)
		Prato:	Prato: Almôndegas com espirais tricolores	Prato: Nacos de vitela estufados com ervilha e cenoura e esparguete cozido	Prato: Perna de peru estufada com batata assada no forno	Prato: Bifes de frango com ananás, arroz branco e feijão preto EMENTA 10.ªC (ano letivo 19/20)
		Vegetariano:	Vegetariano: Almôndegas de seitan com arroz de pimentos	Vegetariano Strogonoff de beringela com esparguete cozido	Vegetariano: Seitan estufado com batata assada no forno	Vegetariano: Bifes de soja com ananás, arroz branco e feijão preto EMENTA 9.ªD (ano letivo 19/20)
		Salada:	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Macedónia de legumes	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Salada mista (pepino, tomate, alface, couve roxa) EMENTA 9.ªC (ano letivo 19/20)
		Sobremesa:	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Gelatina/Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª	PEIXE	Sopa:	Sopa: Sopa de espinafres	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de feijão	Sopa: Creme de cebola (cebola, batata, grão e alho francês) EMENTA 7.ªC (ano letivo 19/20)
		Prato:	Prato: Filetes de pescada com arroz de feijão	Prato: Bacalhau espiritual	Prato: Solha frita com arroz de tomate	Prato: Pescada assada no forno com batata a murro EMENTA 8.ªA (ano letivo 19/20)
		Vegetariano:	Vegetariano: Tofu com pimentos e arroz de feijão	Vegetariano: Tabule	Vegetariano: Cogumelos grelhados com arroz de tomate	Vegetariano: Tofu assado no forno com batata a murro
		Salada:	Salada: Migas	Salada: Migas	Salada: Legumes ao vapor	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa:	Sobremesa: Maçã assada com canela/Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª	CARNE	Sopa:	Sopa: Sopa de curgete	Sopa: Sopa camponesa	Sopa: Sopa de curgete	Sopa: Sopa de espinafre (grão, espinafres, abóbora, couve flor, cenoura) EMENTA 7.ªC (ano letivo 19/20)
		Prato:	Prato: Bife de frango grelhado com tomatada de batata	Prato: Strogonoff de frango com espirais	Prato: Massa à lavrador (massa, carne de porco, chouriço, feijão e couve)	Prato: Fusilli com carne de porco picada EMENTA 9.ªD (ano letivo 19/20)
		Vegetariano:	Vegetariano: Cuscuz com legumes e especiarias	Vegetariano: Strogonoff de beringela com espirais	Vegetariano: Massa à lavrador vegetariana	Vegetariano: Fusilli com carne de soja picada EMENTA 8.ªD (ano letivo 19/20)
		Salada:	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Brócolos salteados EMENTA 7.ªC (ano letivo 19/20)
		Sobremesa:	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª	PEIXE	Sopa: Sopa camponesa	Sopa: Creme abóbora c/ cenoura aos cubos	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Sopa de brócolos	Sopa: Sopa de feijão com abóbora EMENTA 10.ªF (ano letivo 19/20)
		Prato: Massada de salmão gratinado no forno	Prato: Salada russa com atum, ovo e maionese	Prato: Lulas estufadas com arroz de alho	Prato: Pescada gratinada com batata à rodela e molho branco	Prato: Bacalhau à brás no forno
		Vegetariano: Quiche vegetariana	Vegetariano: Salada Russa vegetariana com opção de ovo	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: Legumes à brás no forno EMENTA 9.ªB (ano letivo 19/20)
		Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Legumes grelhados	Salada: Mista (3 variedades)	Salada: Migas	Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Gelatina/Fruta da época EMENTA 7.ªD (ano letivo 19/20)