

EMENTA

Escola Secundária Viriato

		19/10/2020 a 23/10/2020	26/10/2020 a 30/10/2020	02/11/2020 a 06/11/2020	09/11/2020 a 13/11/2020	16/11/2020 a 20/11/2020				
2ª	CARNE	Sopa: Sopa de curgete	PEIXE	Sopa: Caldo de cebola	CARNE	Sopa: Sopa juliana	PEIXE	Sopa: Sopa de abobora com amêndoas	CARNE	Sopa: Sopa de legumes sem batata
		Prato: Rancho		Prato: Salada de peixe (pescada, miolo camarão, batata, cenoura, ervilha, ovo cozido, azeitona e maionese)		Prato: Bife de frango com cogumelos e arroz de legumes		Prato: Empadão de arroz com atum, brócolos e cenoura		Prato: Bife de peru grelhado c/ arroz de legumes
		Vegetariano: Salada de grão com ovo		Vegetariano: Salada de repolho com crepes vegetarianos		Vegetariano: Omelete de queijo e cogumelos e arroz de legumes		Vegetariano: Empadão de arroz com soja, brócolos e cenoura		Vegetariano: Seitan estufado c/ arroz de legumes
		Salada: Mista (3 variedades)		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: Leite creme / Iogurte DIA MUNDIAL DA VITAMINA D		Sobremesa: Fruta da época Comemoração do DIA EUROPEU DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL		Sobremesa: Fruta da época (exceto banana) Comemoração do DIA DA DIABETES
3ª	PEIXE	Sopa: Sopa de grão	CARNE	Sopa: Canja	PEIXE	Sopa: Creme de ervilhas	CARNE	Sopa: Sopa de chuchu com lentilhas	PEIXE	Sopa: Caldo verde
		Prato: Filetes pescada com arroz de tomates		Prato: Feijoada com arroz branco		Prato: Peixe vermelho no forno com batata cozida		Prato: Rojões com batata cozida		Prato: Feijoada de marisco c/ arroz seco
		Vegetariano: Tofu com pimentos e arroz de tomate		Vegetariano: Feijoada vegetariana		Vegetariano: Tortilha de batata		Vegetariano: Salada de quinoa		Vegetariano: Feijão branco c/ legumes e creme branco
		Salada: Mista (3 variedades)		Salada: Mista (3 variedades)		Salada: Legumes salteados		Salada: Mista (3 variedades)		Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Pudim / Fruta da época		Sobremesa: Fruta da época		Sobremesa: Mousse chocolate / Fruta da época		Sobremesa: Fruta da época		Sobremesa: Gelatina / Fruta da época
4ª	CARNE	Sopa: Sopa de tomate	PEIXE	Sopa: Sopa de feijão	CARNE	Sopa: Sopa de alho francês	PEIXE	Sopa: Sopa de agrião	CARNE	Sopa: Sopa de ervilhas
		Prato: Lasanha a Bolonhesa		Prato: Salmão grelhado c/ orégãos e limão e batata cozida		Prato: Esparguete à Napolitana		Prato: Abrótea estufada c/ tomilho e arroz seco		Prato: Bifes com batata frita
		Vegetariano: Lasanha vegetariana		Vegetariano: Batata gratinada com queijo mozarella e sementes de abóbora		Vegetariano: Almondegas de seitan c/ esparguete cozido		Vegetariano: Tortelline de espinafre com ovo		Vegetariano: Hambúrguer de lentilhas com batata frita
		Salada: Legumes ao vapor		Salada: Couve-flor cozida		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: Castanha assada / Fruta da época DIA DE SÃO MARTINHO		Sobremesa: Fruta da época
5ª	PEIXE	Sopa: Sopa de repolho	CARNE	Sopa: Sopa da pedra	PEIXE	Sopa: Sopa de espinafres	CARNE	Sopa: Caldo de cebola	PEIXE	Sopa: Sopa de cenoura e gengibre
		Prato: Salada de feijão-frade com atum, ovo, azeitona e maionese		Prato: Massa meada com vitela estufada à fatia		Prato: Massada de peixe com azeitonas e maionese		Prato: Frango estufado c/ cogumelos e espirais		Prato: Douradinhos no forno com arroz de tomate
		Vegetariano: Salada de feijão-frade com ovo, azeitona e maionese		Vegetariano: Chuchu gratinado		Vegetariano: Talharim ao molho de cogumelos		Vegetariano: Espirais c/ molho Pesto e nozes		Vegetariano: Douradinhos vegetarianos c/ arroz de tomate
		Salada: Nabiças salteadas		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	CARNE	Sopa: Sopa de brócolos	PEIXE	Sopa: Creme de favas com hortelã	CARNE	Sopa: Sopa de peixe	PEIXE	Sopa: Sopa de nabiças	CARNE	Sopa: Creme de grão c/ espinafres
		Prato: Jardineira		Prato: Tentáculos de pota c/ batata a murro		Prato: Assaduras com arroz de feijão		Prato: Bacalhau com natas		Prato: Costeletas de cebolada c/ batata corada
		Vegetariano: Jardineira vegetariana		Vegetariano: Quiche vegetariana		Vegetariano: Tofu assado no forno com arroz de feijão		Vegetariano: Risoto de trigo-sarraceno c/ abóbora		Vegetariano: Seitan de cebolada c/ batata corada
		Salada: Mista (3 variedades)		Salada: Migas		Salada: Migas		Salada: Mista (3 variedades)		Salada: Mista (3 variedades)
		Sobremesa: Fruta da época		Sobremesa: Bolo de Aniversário / Salada de Fruta DIA DA VIRIATO		Sobremesa: Fruta da época		Sobremesa: Fruta da época		Sobremesa: Fruta da época

A RESPONSÁVEL _____