



EMENTA

Semana de 01 a 05 de Fevereiro de 2010

2ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Coração e tomate Filetes de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e couve roxa Fruta de época variada (3 variedades)</i>	Valor Calórico 143 kcal 629 kcal 92 kcal
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Creme de ervilhas Almôndegas de vaca com esparguete e salada de alface, tomate e couve flor cozida Fruta de época variada (3 variedades)/ Pêra cozida</i>	Valor Calórico 171 Kcal 886Kcal 92 Kcal/ 89 Kcal
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Agrião Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada mista Fruta de época variada (3 variedades)</i>	Valor Calórico 153 Kcal 678 Kcal 92 Kcal
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Brócolos Frango assado com batata frita e salada de alface, beterraba e couve roxa Fruta de época variada (3 variedades)</i>	Valor Calórico 155Kcal 844 Kcal 92 Kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Couve portuguesa e nabo Salada de peixe com macedónia de legumes Fruta de época variada (3 variedades) / Pudim flan</i>	Valor Calórico 160 Kcal 512Kcal 92 Kcal/ 100Kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água



EMENTA
Semana de 08 a 12 de Fevereiro de 2010

2ª	SOPA PRATO	Ministrone Carne de porco estufada com batata frita (à Portuguesa- os pickles são opcionais) e salada de cenoura, alface e milho Fruta de época variada (3 variedades de fruta) / iogurte	Valor Calórico 173 kcal 1006 Kcal 92 Kcal/ 83 Kcal
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Grão com couve portuguesa Massada de peixe com delicias do mar e salada mista Fruta de época variada (3 variedades de fruta)	Valor Calórico 285 kcal 757 Kcal 92 Kcal
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Abóbora com coentros Tirinhas de peito de frango com natas e arroz branco, salada de alface, milho e beterraba Fruta de época variada (3 variedades de fruta)	Valor Calórico 185 Kcal 776 kcal 92 kcal
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Feijão verde Red fish estufado com batata corada, couve flor e legumes cozidos Fruta de época variada (3 variedades de fruta) / Gelatina	Valor Calórico 154 kcal 596 kcal 92 kcal/ 107 kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Creme de legumes Bife de vaca grelhado com massa fusilli e salada mista Fruta de época variada (3 variedades de fruta)	Valor Calórico 157 kcal 708 kcal 92 kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água (única bebida permitida).



ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO



EMENTA

Semana de 15 a 19 de Fevereiro de 2010

2ª	SOPA PRATO SOBREMESA		
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	 Festa-feira de Carnaval	
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA		
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Espinafres Atum com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha, milho, feijão verde) Fruta de época variada (3 variedades) / iogurte	Valor Calórico 150 kcal 695 kcal 92 kcal/ 83 Kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Couve branca com feijão Hambúrguer grelhado com esparguete e salada mista Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 246 kcal 696 kcal 92 kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água (única bebida permitida).



ESCOLA SECUNDÁRIA DR. JOSÉ AFONSO



EMENTA
Semana de 22 a 26 de Fevereiro de 2010

2ª	SOPA PRATO	<i>Abóbora com agrião</i> <i>Macarrão gratinado com salmão e salada de alface, pepino e couve roxa</i>	Valor Calórico 165 kcal 600 Kcal 92 kcal
	SOBREMESA	<i>Fruta de época variada (3 variedades)</i>	
3ª	SOPA PRATO	<i>Lombardo</i> <i>Croquetes de vitela com arroz de cenoura e salada de cenoura, alface e beterraba</i>	Valor Calórico 145 kcal 921 kcal 92 kcal
	SOBREMESA	<i>Fruta de época variada (3 variedades)</i>	
4ª	SOPA PRATO	<i>Alho francês</i> <i>Meia desfeita de bacalhau e salada de cenoura e feijão verde</i>	Valor Calórico 155 kcal 689 kcal 92 kcal/239 kcal
	SOBREMESA	<i>Fruta de época variada (3 variedades) / Arroz doce</i>	
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Couve flor</i> <i>Frango corado com esparguete e salada de alface e tomate</i> <i>Fruta de época variada (3 variedades)</i>	Valor Calórico 151 kcal 720 kcal 92 kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	<i>Grão com massinhas</i> <i>Abrótea assada com batata e salada mista</i> <i>Fruta de época variada (3 variedades) / iogurte de aromas</i>	Valor Calórico 315 kcal 574 kcal 92 kcal/ 83 Kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água (única bebida permitida).