



ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA PADRE MANUEL ÁLVARES
EMENTA – MÊS DE FEVEREIRO de 2019



Dias	Ementa	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
De 04 a 8 de fevereiro	Sopa	Creme de Ervilhas	Couve Lombarda e Feijão Branco	Avó	Brócolos	Juliana
	Prato	Filete de Espada com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Tomate	Esparguete à Bolonhesa com Salada de Cenoura e Pepino	Pescada no forno com molho de Cenoura e Batata Cozida e Brócolos	Strogonoff de Frango com Cogumelos e Massa Espiral e Milho Doce	Salada Russa
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
De 11 a 15 de fevereiro	Sopa	Creme de Legumes	Espinafres com Grão	Abóbora	Creme de Feijão Verde	Creme de Couve Flor e Feijão Verde
	Prato	Costeleta Grelhada com Massa Espiral e Salada Alface e Cenoura	Salmão com Batata Cozida e Couve Marinada	Arroz de Frango com legumes	Carne de Vaca estufada com arroz e legumes	Bacalhau com Grão de Bico, Ovo Cozido, batata e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
De 18 a 22 de fevereiro	Sopa	Creme de Alho Francês e Cenoura	Creme de Cenoura	Canja com Massinhas	Caldo Verde	Agrião
	Prato	Arroz de Marisco com Salada de Alface e Tomate	Bifinhos de Peru com Arroz de Tomate e Salada de Milho e Cenoura	Atum de escabeche com Batata Cozida e salada colorida	Jardineira de Frango com Salada de Alface e milho doce tomate e pepino	Ovos Escalfados com Tomate e Ervilha e Arroz Branco
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
De 25 a 28 de fevereiro	Sopa	Hortaliça	Nabiça	À Lavrador	Creme de Ervilhas	Cevadinha
	Prato	Omelete com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Beterraba	Lombo de Porco com Massa Fusilli e Salada de Tomate e Pepino	Arroz à Valenciana e Salada de Couve Marinada	Espada de Escabeche com Batata Cozida e Couve-de Bruxelas	Picanha com Feijão Preto e Arroz e Salada de Tomate e Cenoura
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Nota: A refeição integra sempre 1 fatia de pão de Santana

Ementa elaborada pelos docentes responsáveis pela dinamização do projeto “Rede de Bufetes Escolares Saudáveis”.

Obs: As ementas estão sujeitas a alteração devido à rutura de stock.