

EMENTA
Escola Secundária Francisco Franco
19 A 23 de Outubro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Cenoura ^{4,12}
Vegetariana	Arroz à Vegetariana ¹²
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Acelgas
Prato	Hambúguer de Bovino no forno, Massa e Feijão-verde ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Legumes Salteados com Feijão-verde, Ervilhas, Milho-doce e Massa ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Cenoura e Feijão-catarino
Prato	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
Vegetariana	Tomates Recheados com Arroz de cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,12}
Vegetariana	Massa de Brócolos, Curgete, Cenoura e Pimentos ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Abóbora e Repolho
Prato	Desfeita de Paloco (grão, ovo, paloco e batata) e Alface ^{3,4,12}
Vegetariana	Salada de Grão-de-bico com Ovo, Batata e Alface ^{3,12}
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 26 A 30 de Outubro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Agrião
Prato	Almôndegas de Bovino estufadas, Massa e Feijão-verde 1,3,6,12
Vegetariana	Massa à Vegetariana 1,3,12
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Abóbora e Couve-flor
Prato	Arroz de Atum e Brócolos 4,12
Vegetariana	Estufado de Legumes com Pimentos e Arroz de Brócolos 12
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Canja 1,3,12
Prato	Frango Assado, Massa e Beterraba 1,3,12
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico com Repolho e Cenoura 1,3,12
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Alho-francês
Prato	Filete de Pescada no forno, Arroz branco, Alface e Tomate 4,12
Vegetariana	Pataniscas de Legumes, Arroz branco, Alface e Tomate 1,3,12
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Macarronada de Porco e Macedónia 1,3,6,7,9,12
Vegetariana	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia 1,3,12
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 02 A 06 de Novembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Filete de Cavala em Molho Pimentos, Batata Cozida e Alface ^{4,12}
Vegetariana	Gratinado de Batata e Legumes ^{3,7,12}
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Abóbora e Nabo
Prato	Esparguete à bolonhesa e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Espinafres e Grão
Prato	Fogonero Escabeche, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Arroz de cenoura e Tomate ¹²
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
Prato	Febras de Porco estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
Vegetariana	Estufado de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce com Massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Cenoura e Acelgas
Prato	Omelete Simples no forno, Arroz branco e Cenoura ^{3,7,12}
Vegetariana	Omelete Simples no forno, Arroz branco e Cenoura ^{3,7,12}
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 09 A 13 de Novembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Juliana
Prato	Hambúrguer de Bovino, MASSA TOMATE E ORÉGÃOS e Brócolos ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Massa com Ervilhas, Milho-doce, Brócolos e Tomate ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Batata-doce e Alho-francês
Prato	Rolinhos de Pescada no forno, Arroz de açafião e Alface ^{4,12}
Vegetariana	Arroz de Feijão-atarino, Repolho, Cenoura e Pimentos ¹²
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Canja ^{1,3,12}
Prato	Frango Assado, Massa e Feijão-verde ^{1,3,12}
Vegetariana	Strogonoff de Cogumelos, Massa e Feijão-verde ^{1,3,7,12}
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Atum com Feijão-frade, Ovo, Batata Cozida e Beterraba ^{3,4,12}
Vegetariana	Salada de Ovo com Feijão-frade, Cebola, Batata Cozida e Beterraba ^{3,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Abóbora e Feijão-encarnado
Prato	Jardineira de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}
Vegetariana	Jardineira à Vegetariana com Arroz ¹²
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendãos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 16 A 20 de Novembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Creme de Espinafres
Prato	Filete de Fogaonero com Batata Assada e Feijão-verde ^{4,12}
Vegetariana	Empadão à Vegetariana ^{1,3,7,8,12}
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Cenoura e Ervilhas
Prato	Caril de Frango, Massa, Pepino e Tomate ^{1,3,12}
Vegetariana	Caril de Legumes, Massa, Pepino e Tomate ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Acelgas e Nabo
Prato	Barrinhas de Pescada, Arroz de tomate e Alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
Vegetariana	Bolinhas de Grão-de-bico com Arroz de tomate e Alface ^{3,12}
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Abóbora e Agrião
Prato	Esparguete à bolonhesa e Brócolos ^{1,3,6,7,9,12}
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja) e Brócolos ^{1,3,6,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato	Arroz de Peixe, Cenoura e Milho-doce ^{4,12}
Vegetariana	Estufado de Feijão-encarnado e Cenoura com Arroz ¹²
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 24 A 27 de Novembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Batata-doce e Couve-repolho
Prato	Almôndegas de Bovino no forno, Massa e Macedónia ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Estufado de Macedónia e Cogumelos com Massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Legumes
Prato	Filete de Cavala em Molho Cebolada, Batata Cozida e Cenoura ^{4,12}
Vegetariana	Chilli de Legumes com Batata Cozida ¹²
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Abóbora e Grão
Prato	Carne Vinha d' Alhos com Arroz branco e Alface ¹²
Vegetariana	Lentilhas Estufadas com Ovo e Arroz branco ^{3,12}
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Creme de Alho-francês
Prato	Massa de Atum e Feijão-verde ^{1,3,4,12}
Vegetariana	Estufado de Grão-de-bico, Brócolos e Pimentos com Massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Cenoura e Agrião
Prato	Feijoada de Porco com Arroz ^{1,6,7,9,12}
Vegetariana	Feijoada à Vegetariana com Arroz ¹²
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amêndoas, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA
Escola Secundária Francisco Franco
30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Arroz de Fogonero em Molho de Tomate e Cenoura ^{4,12}
Vegetariana	Arroz à Vegetariana ¹²
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Bom Feriado!

Quarta-feira

Sopa	Cenoura e Feijão-catarino
Prato	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}
Vegetariana	Tomates Recheados com Arroz de cenoura ¹²
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato	Massa de Frango e Brócolos ^{1,3,12}
Vegetariana	Massa de Brócolos, Curgete, Cenoura e Pimentos ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Abóbora e Repolho
Prato	Desfeita de Paloco (grão, ovo, paloco e batata) e Alface ^{3,4,12}
Vegetariana	Salada de Grão-de-bico com Ovo, Batata e Alface ^{3,12}
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoados, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 07 A 11 de Dezembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Agrião
Prato	Almôndegas de Bovino estufadas, Massa e Feijão-verde 1,3,6,12
Vegetariana	Massa à Vegetariana 1,3,12
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Bom Feriado!

Quarta-feira

Sopa	Canja 1,3,12
Prato	Frango Assado, Massa e Beterraba 1,3,12
Vegetariana	Massa com Grão-de-bico com Repolho e Cenoura 1,3,12
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Alho-francês
Prato	Filete de Pescada no forno, Arroz branco, Alface e Tomate 4,12
Vegetariana	Pataniscas de Legumes, Arroz branco, Alface e Tomate 1,3,12
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Macarronada de Porco e Macedónia 1,3,6,7,9,12
Vegetariana	Macarronada de Feijão-encarnado e Macedónia 1,3,12
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amêndoas, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA

Escola Secundária Francisco Franco 14 A 18 de Dezembro de 2020

Segunda-feira

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Filete de Cavala em Molho Pimentos, Batata Cozida e Alface ^{4,12}
Vegetariana	Gratinado de Batata e Legumes ^{3,7,12}
Sobremesa	Fruta

Terça-feira

Sopa	Abóbora e Nabo
Prato	Esparguete à bolonhesa e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Feijão-verde ^{1,3,6,7,9,12}
Sobremesa	Fruta

Quarta-feira

Sopa	Espinafres e Grão
Prato	Fogonero Escabeche, Arroz de cenoura e Tomate ^{4,12}
Vegetariana	Grão-de-bico Estufado com Arroz de cenoura e Tomate ¹²
Sobremesa	Fruta

Quinta-feira

Sopa	Caldo-Verde ^{1,6,7,9,12}
Prato	Febras de Porco estufadas, Massa e Brócolos ^{1,3,12}
Vegetariana	Estufado de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce com Massa ^{1,3,12}
Sobremesa	Fruta

Sexta-feira

Sopa	Cenoura e Acelgas
Prato	Arroz de Atum e Cenoura ^{4,12}
Vegetariana	Ovos Mexidos Simples, Arroz branco e Cenoura ^{3,7,12}
Sobremesa	Fruta



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendãos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.