

## EMENTA

### Escola Básica e Secundária Padre Manuel Álvares 30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2020

#### Segunda-feira

---

Sopa	Sopa de Legumes
Prato	Arroz de Atum em Molho de Tomate e Cenoura <sup>4,12</sup>
Vegetariana	Arroz à Vegetariana <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Terça-feira

---

Bom Feriado!

#### Quarta-feira

---

Sopa	Cenoura e Feijão-atarino
Prato	Barrinhas de Pescada, Arroz de cenoura e Pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>
Vegetariana	Tomates Recheados com Arroz de cenoura <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Quinta-feira

---

Sopa	Espinafres
Prato	Massa de Frango e Brócolos <sup>1,3,12</sup>
Vegetariana	Massa de Brócolos, Curgete, Cenoura e Pimentos <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Sexta-feira

---

Sopa	Abóbora e Repolho
Prato	Desfeita de Paloco (grão, ovo, paloco e batata) e Alface <sup>3,4,12</sup>
Vegetariana	Salada de Grão-de-bico com Ovo, Batata e Alface <sup>3,12</sup>
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 Básica e Secundária Padre Manuel Álvares 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 rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfites, 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 Básica e Secundária Padre Manuel Álvares 14 A 18 de Dezembro de 2020

#### Segunda-feira

---

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Filete de Cavala em Molho Pimentos, Batata Cozida e Alface <sup>4,12</sup>
Vegetariana	Gratinado de Batata e Legumes <sup>3,7,12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Terça-feira

---

Sopa	Abóbora e Nabo
Prato	Esparguete à bolonhesa e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (Soja) e Feijão-verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Quarta-feira

---

Sopa	Espinafres e Grão
Prato	Omelete de Queijo e Fiambre, Arroz de cenoura e Tomate <sup>4,12</sup>
Vegetariana	Omelete Simples, Arroz de cenoura e Tomate <sup>12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Quinta-feira

---

Sopa	Caldo-Verde <sup>1,6,7,9,12</sup>
Prato	Febras de Porco estufadas, Massa e Brócolos <sup>1,3,12</sup>
Vegetariana	Estufado de Cogumelos, Brócolos e Milho-doce com Massa <sup>1,3,12</sup>
Sobremesa	Fruta

#### Sexta-feira

---

Sopa	Cenoura e Acelgas
Prato	Salada Russa de Atum <sup>3,4,12</sup>
Vegetariana	Salada Russa à Vegetariana <sup>12</sup>
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, 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.