EB 123/PE do Porto da Cruz

EMENTA - Almoço

Período de 02-02-2015 a 27-02-2015

Dia 02-02-2015 - Segunda-feira

Peixe

Sopa	Creme de cenoura com massinhas
Prato	Pescada no forno com arroz, pepino e tomate aos cubos
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Pescada no forno com arroz, pepino e tomate aos cubos
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Creme de cenoura com massinhas
Sobremesa	Fruta

Dia 03-02-2015 - Terça-feira

Carne

Sopa	Juliana
Prato	Esparguete à bolonhesa e beterrba
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Esparguete à bolonhesa e beterrba
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Juliana
Sobremesa	Fruta

Dia 04-02-2015 - Quarta-feira

Peixe

Sopa	Abóbora e agrião
Prato	Arroz de peixe com macedónia
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Arroz de peixe com macedónia
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Abóbora e agrião
Sobremesa	Fruta

Dia 05-02-2015 - Quinta-feira

Carne

Sopa Canja
Prato Frango com massa e feijão verde
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Frango com massa e feijão verde
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Canja
Sobremesa Fruta

Dia 06-02-2015 - Sexta-feira

Peixe

Sopa Alho francês
Prato Bacalhau à fomes sá com alface e cenoura raspada
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Bacalhau à fomes sá com alface e cenoura raspada
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Alho francês
Sobremesa Fruta

Dia 09-02-2015 - Segunda-feira

Carne

Sopa Feijão verde
Prato Jardineira de porco com arroz
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Jardineira de porco com arroz
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Feijão verde
Sobremesa Fruta

Dia 10-02-2015 - Terça-feira

Peixe

Sopa Grão com espinafres
Prato Atum escabeche com batata, tomate e pepino
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Atum escabeche com batata, tomate e pepino
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Grão com espinafres

Sobremesa	Fruta

Dia 11-02-2015 - Quarta-feira

Carne

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Frango assado com massa e brócolos
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Frango assado com massa e brócolos
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Creme de ervilhas
Sobremesa	Fruta

Dia 12-02-2015 - Quinta-feira

Peixe

Sopa	Abóbora e acelgas
Prato	Douradinhos de peixe com arroz, alface e beterraba
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Douradinhos de peixe com arroz, alface e beterraba
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Abóbora e acelgas
Sobremesa	Fruta

Dia 13-02-2015 - Sexta-feira

Peixe

Sopa	Macedónia
Prato	Omelete no forno com esparguete e cenoura
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Omelete no forno com esparguete e cenoura
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Macedónia
Sobremesa	Fruta

Dia 16-02-2015 - Segunda-feira

Carne

Sopa	Abóbora e Nabo
Prato	Massinha de aves com macedónia
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato Massinha de aves com macedónia
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Abóbora e Nabo
Sobremesa Fruta

Dia 18-02-2015 - Quarta-feira

Peixe

Sopa Batata doce com alho francês
Prato Salada de bacalhau com grão e cenoura raspada
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Salada de bacalhau com grão e cenoura raspada
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Batata doce com alho francês
Sobremesa Fruta

Dia 19-02-2015 - Quinta-feira

Carne

Sopa Caldo verde
Prato Almôndegas de vaca no forno com massa e feijão verde
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Almôndegas de vaca no forno com massa e feijão verde
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Caldo verde
Sobremesa Fruta

Dia 20-02-2015 - Sexta-feira

Peixe

Sopa Cenoura e brócolos
Prato Pescada com molho de cenoura, arroz, alface e tomate
Sobremesa Gelatina

Prato

Prato Pescada com molho de cenoura, arroz, alface e tomate
Sobremesa Gelatina

Sopa

Sopa Cenoura e brócolos
Sobremesa Gelatina

Dia 23-02-2015 - Segunda-feira

Carne

Sopa Agrião
Prato Costeleta estufada com massa e beterraba
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Costeleta estufada com massa e beterraba
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Agrião
Sobremesa Fruta

Dia 24-02-2015 - Terça-feira

Peixe

Sopa Abóbora com repolho
Prato Arroz de salmão com alface e pepino
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Arroz de salmão com alface e pepino
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Abóbora com repolho
Sobremesa Fruta

Dia 25-02-2015 - Quarta-feira

Carne

Sopa Juliana
Prato Esparguete à bolonhesa com brócolos
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Esparguete à bolonhesa com brócolos
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Juliana
Sobremesa Fruta

Dia 26-02-2015 - Quinta-feira

Peixe

Sopa Cenoura com acelgas
Prato Salada russa de atum com macedónia
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Salada russa de atum com macedónia
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Cenoura com acelgas

Sobremesa	Fruta

Dia 27-02-2015 - Sexta-feira

Peixe

Sopa	Couve bruxelas
Prato	Omelete com arroz, milho doce e cenoura
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Omelete com arroz, milho doce e cenoura
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Couve bruxelas
Sobremesa	Fruta