

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 1

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **CANJA**
PRATO **ESPARGUETE Á BOLONHESA**
SALADA **ALFACE E CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **FEIJÃO_VERDE**
PRATO **SOLHA GRATINADA COM ARROZ**
SALADA **MACEDÓNIA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **SABOIA**
PRATO **FRANGO ESTUFADO COM MASSA FUSILLI**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quinta-feira

SOPA **COUVE LOMBARDA**
PRATO **PEIXE Á GOMES DE SÁ**
SALADA **ALFACE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA/DOCE**

Sexta-feira

SOPA **CREME DE LEGUMES**
PRATO **FEBRAS DE PORCO DE CEBOLADA COM ESPARGUETE**
SALADA **COUVE ROXA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 2

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **COUVE BRANCO E CENOURA RASPADA**
PRATO **EMPADÃO DE ATUM**
SALADA **ALFACE E TOMATE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **HORTALIÇA E FEIJÃO VERMELHO**
PRATO **PÁ DE PORCO FATIADAMACARRÃO**
SALADA **CENOURA E PEPINO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **CALDO VERDE**
PRATO **ARROZ DE FRUTOS DO MAR(PESCADA, CAMARÃO E DELICIAS DO MAR)**
SALADA **MACEDÓNIA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA / DOCE**

Quinta-feira

SOPA **CREME DE ABOBORA E ESPINAFRES**
PRATO **CONHADE FRANGO ASSADA COM MASSA ESPIRAL**
SALADA **ALFACE E CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Sexta-feira

SOPA **HORTA**
PRATO **FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ DE ERVILHAS**
SALADA **MILHO E TOMATE**
FRUTA DA ÉPOCA
SOBREMESA

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 3

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **CANJA**
PRATO **HAMBURGUER DE AVES COM ESPARGUETE**
SALADA **CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **JULIANA DE LEGUMES**
PRATO **ARROZ DE ATUM**
SALADA **MACEDÓNIA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **CREME DE COUVE-FLOR**
PRATO **CARNE DE PORCO Á ALENTEJANA**
SALADA **ALFACE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quinta-feira

SOPA **FEIJÃO VERDE**
PRATO **RED FISH NO FORNO COM ARROZ**
SALADA **ALFACE E PEPINO/DOCE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Sexta-feira

SOPA **Á LABRADOR**
PRATO **PERÚ FATIADO COM ESPARGUETE**
SALADA **CENOURA E COUVE ROXA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 4

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA *ABOBORA COM MASSINHAS*
PRATO *ESPARGUETE Á BOLONHESA*
SALADA *ALFACE E CENOURA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Terça-feira

SOPA *GRÃO DE BICO*
PRATO *FILETES DE PESCADA GRATINADOS COM ARROZ*
SALADA *ALFACE E TOMATE*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Quarta-feira

SOPA *CREME DE CENOURA E COUVE BRANCA*
PRATO *FEIJOADA COM ARROZ*
SALADA
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Quinta-feira

SOPA *ESPINAFRES*
PRATO *ABROTEA ASSADA COM BATATA COZIDA*
SALADA *COUVE FLOR*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA /DOCE*

Sexta-feira

SOPA *MACEDÓNIA*
PRATO *BIFE DE FRANGO PANADO COM ARROZ DE FEIJÃO*
SALADA *ALFACE E TOMATE*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 5

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **CANJA**
PRATO **DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ COLORIDO**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **JULIANA DE LEGUMES**
PRATO **LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE**
SALADA **ALFACE E MILHO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **COUVE LOMBARDA E FEIJÃO**
PRATO **SALMÃO COM SALADA RUSSA**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA /DOCE**

Quinta-feira

SOPA **CREME DE CENOURA**
PRATO **STROGONOFF DE PORCO COM MASSA**
SALADA **ERVILHAS E MILHO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Sexta-feira

SOPA **ALHO-FRANCES**
PRATO **CARPAU FRITO COM ARROZ DE FEIJÃO**
SALADA **ALFACE E PEPINO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 6

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **COUVE BRANCA**
PRATO **SALADA DE FRANGO COM OVO MEXIDO**
SALADA **ALFACE E CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **CREME DE ERVILHAS E CENOURA**
PRATO **FILETES DE SOLHA COM ARROZ**
SALADA **TOMATE E PEPINO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **ALHO FRANCES COM COURGETTE**
PRATO **FEBRA DE PORCO ESTUFADA COM MASSA FUSILLI**
SALADA **ALFACE E COUVE ROXA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quinta-feira

SOPA **ESPINAFRES E CENOURA**
PRATO **PEIXE Á GOMES DE SÁ**
SALADA **ALFACE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA/DOCE**

Sexta-feira

SOPA **CREME DE CENOURA**
PRATO **RANCHO**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 7

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **COUVE FLOR E CENOURA**
PRATO **ATUM COM SALADA RUSSA**
SALADA **TOMATE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **CREME DE LEGUMES**
PRATO **COXA DE FRANGO COM MASSA ESPIRAL**
SALADA **ALFACE E CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **CANJA**
PRATO **SOLHÃO FRITO COM ARROZ**
SALADA **PEPINO E TOMATE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA / DOCE**

Quinta-feira

SOPA **COUVE LOMBARDA**
PRATO **STROGONOFF DE FRANGO COM ESPARGUETE**
SALADA **CENOURA E TOMATE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Sexta-feira

SOPA **CALDO VERDE**
PRATO **FILETE DE PESCADA FRITO COM ARROZ DE FEIJÃO**
SALADA **ALFACE E MILHO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 8

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA *ALHO FRANCES*
PRATO *ESPARGUETE Á BOLONHESA*
SALADA *CENOURA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Terça-feira

SOPA *CREME DE LEGUMES E ERVILHAS*
PRATO *MEIA DESFEITA DE BACALHAU E OVO*
SALADA *ALFACE*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Quarta-feira

SOPA *ABOBORA E FEIJÃO VERDE*
PRATO *ARROZ DE AVES*
SALADA *ALFACE E CENOURA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Quinta-feira

SOPA *CAMPONESA*
PRATO *PESCADA ASSADA COM ARROZ DE CENOURA*
SALADA *TOMATE*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA /DOCE*

Sexta-feira

SOPA *PEIXE*
PRATO *MASSA Á LAVRADOR*
SALADA
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 9

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA *NABO E CENOURA*
PRATO *FIGURINHAS E ARROZ DE ERVILHAS*
SALADA *TOMATE E CENOURA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Terça-feira

SOPA *FEIJÃO VERDE*
PRATO *CARNE DE PORCO ALENTEJANA*
SALADA *MILHO E PEPINO*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Quarta-feira

SOPA *LAVRADOR*
PRATO *ATUM COM FEIJÃO FRADE, BATATA E OVO*
SALADA *CENOURA E BETERRABA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA / DOCE*

Quinta-feira

SOPA *TOMATE*
PRATO *FEIJOADA DE CHILLI COM FORMA DE ARROZ*
SALADA *CENOURA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Sexta-feira

SOPA *NABIÇA*
PRATO *FILETES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA*
SALADA *TOMATE*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

Semana 10

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **CANJA**
PRATO **ALMONDEGAS COM ESPARGUETE**
SALADA **ALFACE E CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **SALOIA**
PRATO **ARROZ Á VALENCIANA**
SALADA **TOMATE E PEPINO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **CREME DE ALHO FRANCES**
PRATO **EMPADÃO DE CARNE PICADA**
SALADA **CENOURA**
SOBREMESA **FRUTA DA EPOCA**

Quinta-feira

SOPA **GRAO E FEIJÃO VERDE**
PRATO **PESCADA NO FORNO COM SALADA RUSSA**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA /DOCE**

Sexta-feira

SOPA **PRIMAVERA**
PRATO **ARROZ DE CARNES MISTAS(FRANGO E PORCO)**
SALADA **CENOURA E TOMATE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 11

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA *COUVE LOMBARDA*
PRATO *MASSA COM ATUM*
SALADA *MILHO E TOMATE*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Terça-feira

SOPA *MACEDÓNIA*
PRATO *LOMBO DE PORCO ASSADO FATIADO COM FUSILLI*
SALADA *ALFACE E MILHO*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Quarta-feira

SOPA *ESPINAFRES*
PRATO *ESPARGUETE Á BOLONHESA*
SALADA *PEPINO E CENOURA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA / DOCE*

Quinta-feira

SOPA *CREME DE LEGUMES*
PRATO *FRANGO CORADO COM ARROZ DE TOMATE*
SALADA *BETERRABA E MILHO*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

Sexta-feira

SOPA *MASSINHAS*
PRATO *PEIXE DESFIADO COM BATATA E OVO*
SALADA *MCEDÓNIA*
SOBREMESA *FRUTA DA ÉPOCA*

MUNICÍPIO DE ESTARREJA

ANO LETIVO 2016/2017

SEMANA 12

ALMOÇO

Segunda-feira

SOPA **CREME DE CENOURA**
PRATO **SALADA DE FRANGO(MASSA, FRANGO, OVO, MACEDONIA)**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Terça-feira

SOPA **CANJA**
PRATO **SALMÃO COM BATATA E ERVILHAS**
SALADA **ALFACE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quarta-feira

SOPA **JULIANA**
PRATO **STROGONOFF MISTO COM MASSA**
SALADA **TOMATE E PEPINO**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**

Quinta-feira

SOPA **CREME DE FEIJÃO VERDE**
PRATO **FILETES DOURADOS COM ARROZ DE ERVILHAS**
SALADA **TOMATE E ALFACE**
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA /DOCE**

Sexta-feira

SOPA **ABOBORA**
PRATO **MASSA Á LAVRADOR**
SALADA
SOBREMESA **FRUTA DA ÉPOCA**