

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SAMORRA CORREIA

EB2,3 Prof. João Fernandes Pratas

## EMENTAS

JANEIRO DE 2009					
Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
4 a 8	<p><b>Sopa:</b> Espinafres  <b>Prato:</b> Douradinhos no forno c/ macedónia  <b>Sal/Veg:</b>  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Peixe  <b>Prato:</b> Carne de porco à portuguesa  <b>Sal/Veg:</b> Mista  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Creme de abóbora c/ massinhas  <b>Prato:</b> Arroz de tamboril  <b>Sal/Veg:</b> Tomate  <b>Sobrem:</b> Iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho francês  <b>Prato:</b> Bifes de peru c/ esparguete  <b>Sal/Veg:</b> Alface  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Canja  <b>Prato:</b> Pescada cozida c/ todos  <b>Sal/Veg:</b>  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>
11 a 15	<p><b>Sopa:</b> Feijão branco c/ hortaliça  <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa  <b>Sal/Veg:</b> Alface  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura c/ ervilhas  <b>Prato:</b> Filetes de pescada no forno c/ salada russa  <b>Sal/Veg:</b>  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Juliana  <b>Prato:</b> Coxas de frango assadas c/ arroz  <b>Sal/Veg:</b> Tomate  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Nabiças  <b>Prato:</b> Red Fish no forno c/ puré de batata  <b>Sal/Veg:</b> Alface e cenoura ralada  <b>Sobrem:</b> Iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Agrião  <b>Prato:</b> Carne de vaca estufada c/ massa  <b>Sal/Veg:</b> Mista  <b>Sobrem:</b> Pudim</p>
18 a 22	<p><b>Sopa:</b> Puré de legumes  <b>Prato:</b> Bacalhau à Brás  <b>Sal/Veg:</b> Alface  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Caldo verde  <b>Prato:</b> Carne de porco estufada c/ arroz branco  <b>Sal/Veg:</b> Tomate e pepino  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Stª Teresinha  <b>Prato:</b> Maruca de cebolada c/ batata cozida  <b>Sal/Veg:</b> Mista  <b>Sobrem:</b> Iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão c/ hortaliça  <b>Prato:</b> Frango guisado c/ esparguete  <b>Sal/Veg:</b> Alface e cenoura ralada  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão verde  <b>Prato:</b> Peixe espada frito c/ arroz de tomate  <b>Sal/Veg:</b> Alface  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>
25 a 29	<p><b>Sopa:</b> Nabiças  <b>Prato:</b> Almôndegas estufadas c/ massa  <b>Sal/Veg:</b> Mista  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Grão c/ espinafres  <b>Prato:</b> Lombos de cherne no forno c/ batata cozida  <b>Sal/Veg:</b> Feijão verde salteado  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Legumes  <b>Prato:</b> Arroz de pato  <b>Sal/Veg:</b> Tomate  <b>Sobrem:</b> Iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Agrião  <b>Prato:</b> Jardineira de chocos  <b>Sal/Veg:</b> Alface  <b>Sobrem:</b> Fruta</p>	<p><b>Sopa:</b> Espinafres  <b>Prato:</b> Rolo de carne c/ esparguete  <b>Sal/Veg:</b> Alface e tomate  <b>Sobrem:</b> Pêssego em calda</p>

# EB2,3 Prof. João Fernandes Pratas



## SEMANA DE 04/01/10 A 08/01/10

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Douradinhos no forno c/ macedónia

**Sal/Veg:**

**Sobrem:** Fruta

### 3ª FEIRA

**Sopa:** Peixe

**Prato:** Carne de porco à portuguesa

**Sal/Veg:** Mista

**Sobrem:** Fruta

### 4ª FEIRA

**Sopa:** Creme de abóbora c/ massinhas

**Prato:** Arroz de tamboril

**Sal/Veg:** Tomate

**Sobrem:** Iogurte

### 5ª FEIRA

**Sopa:** Alho francês

**Prato:** Bifes de peru c/ esparguete

**Sal/Veg:** Alface

**Sobrem:** Fruta

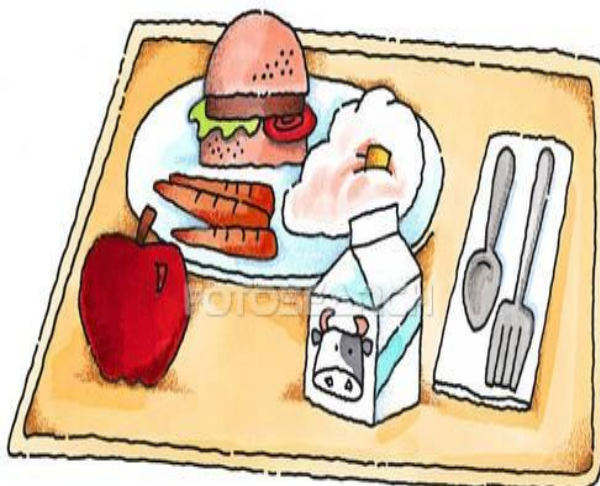
### 6ª FEIRA

**Sopa:** Canja

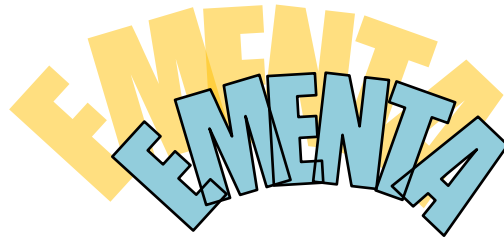
**Prato:** Pescada cozida c/ todos

**Sal/Veg:**

**Sobrem:** Fruta



# EB2,3 Prof. João Fernandes Pratas



## SEMANA DE 11/01/10 A 15/01/10

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Feijão branco c/ hortaliga

**Prato:** Esparguete à bolonhesa

**Sal/Veg:** Alface

**Sobrem:** Fruta

### 3ª FEIRA

**Sopa:** Creme de cenoura c/ ervilhas

**Prato:** Filetes de pescada no forno c/ salada russa

**Sal/Veg:**

**Sobrem:** Fruta

### 4ª FEIRA

**Sopa:** Juliana

**Prato:** Coxas de frango assadas c/ arroz

**Sal/Veg:** Tomate

**Sobrem:** Fruta

### 5ª FEIRA

**Sopa:** Nabiças

**Prato:** Red Fish no forno c/ puré de batata

**Sal/Veg:** Alface e cenoura ralada

**Sobrem:** Iogurte

### 6ª FEIRA

**Sopa:** Agrião

**Prato:** Carne de vaca estufada c/ massa

**Sal/Veg:** Mista

**Sobrem:** Pudim



# EB2,3 Prof. João Fernandes Pratas

## EMENTA

SEMANA DE 18/01/10 A 22/01/10

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Puré de legumes

**Prato:** Bacalhau à Brás

**Sal/Veg:** Alface

**Sobrem:** Fruta

### 3ª FEIRA

**Sopa:** Caldo verde

**Prato:** Carne de porco estufada c/ arroz branco

**Sal/Veg:** Tomate e pepino

**Sobrem:** Fruta

### 4ª FEIRA

**Sopa:** Stª Teresinha

**Prato:** Maruca de cebolada c/ batata cozida

**Sal/Veg:** Mista

**Sobrem:** Iogurte

### 5ª FEIRA

**Sopa:** Feijão c/ hortaliça

**Prato:** Frango guisado c/ esparguete

**Sal/Veg:** Alface e cenoura ralada

**Sobrem:** Fruta

### 6ª FEIRA

**Sopa:** Feijão verde

**Prato:** Peixe espada frito c/ arroz de tomate

**Sal/Veg:** Alface

**Sobrem:** Fruta



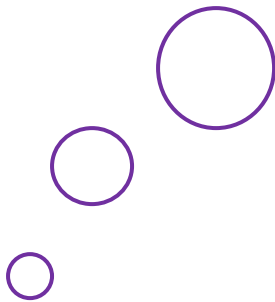
# EB2,3 Prof. João Fernandes Pratas



SEMANA DE

11/01/10

A 15/01/10



## 2ª FEIRA

**Sopa:** Nabiças

**Prato:** Almôndegas estufadas c/  
massa

**Sal/Veg:** Mista

**Sobrem:** Fruta

## 3ª FEIRA

**Sopa:** Grão c/ espinafres

**Prato:** Lombos de cherne no forno  
c/ batata cozida

**Sal/Veg:** Feijão verde salteado

**Sobrem:** Fruta

## 4ª FEIRA

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Arroz de pato

**Sal/Veg:** Tomate

**Sobrem:** Iogurte

## 5ª FEIRA

**Sopa:** Agrião

**Prato:** Jardineira de chocos

**Sal/Veg:** Alface

**Sobrem:** Fruta

## 6ª FEIRA

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Rolo de carne c/ esparguete

**Sal/Veg:** Alface e tomate

**Sobrem:** Pêssego em calda