



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 01 a 04 de Janeiro de 2019

31-dez	2º Feira	Sopa	
		Prato	
		Hortícolas	
		Sobremesa	
01-jan	3º Feira	Sopa	
		Prato	
		Hortícolas	
		Sobremesa	
02-jan	4º Feira	Sopa	Feijão verde, couve branca (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Ovo mexido massa tricolor, cogumelos, cenoura e milho
		Hortícolas	Alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta (pêra)
03-jan	5º Feira	Sopa	Alho francês e grão-de-bico (batata, cebola, courgette)
		Prato	Empadão de arroz de atum c/ cenoura aos cubos e ervilhas
		Hortícolas	Tomate, cebola e alface
		Sobremesa	Fruta (maçã)
04-jan	6º Feira	Sopa	Espinafres e abóbora (batata, cenoura, abóbora)
		Prato	Perna de frango assado c/ batata assada
		Hortícolas	Alface, rabanete e cebola
		Sobremesa	Fruta (clementina)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

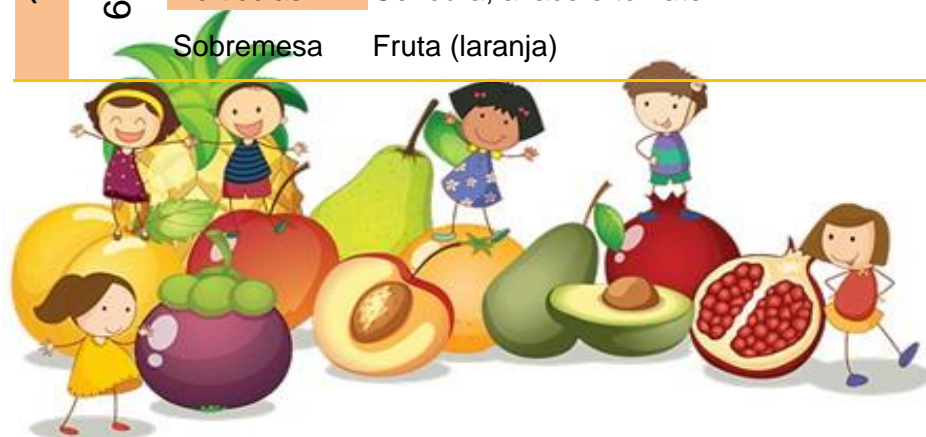


Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

07-jan	2º Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve branca com feijão branco (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Massa colorida (ervilhas, cenoura e milho) c/ filetes de cavala e molho de tomate
		Hortícolas	Couve roxa, cebola e pepino
		Sobremesa	Fruta (maçã straking)
08-jan	3º Feira	Sopa	Couve coração, abobora (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Pá de porco assada c/ arroz, feijão-verde e ervilhas
		Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba
		Sobremesa	Fruta (pêra)
09-jan	4º Feira	Sopa	Brócolos, grão-de-bico e <i>courgette</i> (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Solha assada c/ cebolada, tomate e batata
		Hortícolas	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas
		Sobremesa	Doce (gelatina)
10-jan	5º Feira	Sopa	Couve flor, nabo e abóbora (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Rancho (perú, frango, massa, grão, couve e cenoura)
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)
11-jan	6º Feira	Sopa	Couve branca, lentilhas e <i>courgette</i> (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Pescada no forno c/ arroz de milho e cenoura
		Hortícolas	Cenoura, alface e tomate
		Sobremesa	Fruta (laranja)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

14-jan	2º Feira	Sopa	Creme de abóbora, brócolos, courgette (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Rolo misto de carne (peru, porco) c/ massa e feijão verde
		Hortícolas	Beterraba e cebola
		Sobremesa	Fruta (maçã golden)
15-jan	3º Feira	Sopa	Alho francês, nabo, ervilhas (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, batata palha, salsa)
		Hortícolas	Alface, cenoura e rabanete
		Sobremesa	Fruta (banana)
16-jan	4º Feira	Sopa	Macedónia de legumes (batata, cenoura, cebola, ervilhas, feijão verde e nabo)
		Prato	Massa de aves (peru, frango) com molho de tomate, cogumelos, grão-de-bico
		Hortícolas	Beterraba, cebola e pimento
		Sobremesa	Fruta (tangerina)
17-jan	5º Feira	Sopa	Abóbora, lentilhas e courgette (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Arinca assada c/ arroz de tomate e ervilhas
		Hortícolas	Couve portuguesa e cenoura cozidas
		Sobremesa	Fruta (pêra)
18-jan	6º Feira	Sopa	Nabiças, couve-flor e grão-de-bico (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Lombo de porco assado c/ massa e feijão verde e cenoura
		Hortícolas	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

21-jan	2º Feira	Sopa	Creme de abóbora, <i>courgette</i> feijão manteiga (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Massa de atum tomate e ervilha
		Hortícolas	Cenoura, beterraba e cebola
		Sobremesa	Fruta (maçã starking)

22-jan	3º Feira	Sopa	Couve coração, nabo (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Peru assado laminado c/ batata doce assada e brócolos
		Hortícolas	Alface, cebola e rabanete
		Sobremesa	Fruta (pêra)

23-jan	4º Feira	Sopa	Abóbora, nabo, favas e feijão verde (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Abrótea no forno c/ molho cebolada e arroz de feijão
		Hortícolas	Ervilhas, cenouras e feijão verde cozidos
		Sobremesa	Doce (gelatina)

24-jan	5º Feira	Sopa	Ervilhas e couve flor (batata, cebola, e cenoura)
		Prato	Coelho estufado c/ massa, ervilha, feijão verde, cenoura
		Hortícolas	Couve roxa e alface
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)

25-jan	6º Feira	Sopa	Alho francês, grão-de-bico e courgette (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Peixe espada no forno c/ cebola e tomate e arroz de couve
		Hortícolas	Alho francês, <i>courgette</i> e beringela salteados
		Sobremesa	Fruta (clementina)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



Município de Chaves

Ementa Escolar

Semana de 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019

28-jan	2º Feira	Sopa	Creme de abóbora, couve-flor (batata, cenoura, cebola)
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne picada de vaca, molho de tomate, esparguete)
		Hortícolas	Cebola, beterraba, pepino
		Sobremesa	Fruta (laranja)
29-jan	3º Feira	Sopa	Canja de galinha
		Prato	Red-fish no forno c/ orégãos no forno e batata assada
		Hortícolas	Alface, cebola e rabanete
		Sobremesa	Fruta (maçã)
30-jan	4º Feira	Sopa	Couve branca, <i>courgette</i> (cenoura, batata, cebola)
		Prato	Arroz de pato c/ cenouras às rodelas
		Hortícolas	Alface, beterraba e milho
		Sobremesa	Fruta (laranja)
31-jan	5º Feira	Sopa	Feijão branco , nabiças e abóbora (batata, cenoura e cebola)
		Prato	Salmão lascado com massa de tomate c/ cenoura e milho
		Hortícolas	Couve roxa e alface
		Sobremesa	Fruta (pêra)
01-fev	6º Feira	Sopa	Espinafres, nabo e alho francês (batata, cebola, cenoura)
		Prato	Feijoada à Transmontana (porco, vaca, feijão vermelho, couve, cenoura e arroz branco)
		Hortícolas	Alface, cebola e cenoura
		Sobremesa	Fruta (abacaxi)



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.