

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 23 a 27 de Outubro/2023

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Creme de couve- coração Prato: Bifanas estufadas com batata cozida Vegetariano: Batata cozida com legumes Salada: Tomate, couve roxa e cenoura raspada Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grelos Prato: Empadão de atum Vegetariano: Empadão de legumes Salada: Milho, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Terça- Feira	Sopa: Sopa de couve branca Prato: Lombinhos de peixe no forno com arroz Vegetariano: Cuccus de legumes com arroz Salada: Alface, cenoura e tomate Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve branca Prato: Vitela estufada com arroz Vegetariano: Salada de feijão frade Salada: Pepino, cenoura raspada e alface Sobremesa: Fruta da época
Quarta- Feira	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Moelas com massa Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, milho e tomate Sobremesa: Iogurte	Sopa: Sopa à lavrador Prato: Arroz do Mar Vegetariano: Rancho vegetariano Salada: Alface, cenoura e tomate Sobremesa: Fruta da época
Quinta- Feira	Sopa: Sopa de feijão verde Prato: Bacalhau à Brás Vegetariano: Lasanha de legumes Salada: Pepino, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão verde Prato: Panados de peru com arroz de ervilhas Vegetariano: Chili vegetariano(feijão, soja e milho)c/ arroz Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Sopa de grelos Prato: Frango assado com arroz Vegetariano: Salada de grão de bico com legumes e nozes Salada: Cenoura, ervilhas e bróculos cozidos Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 11 / 10 / 2023

A Diretora

[Assinatura]

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 30 de Outubro a 03 de Novembro/2023

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Carne picada c/ esparguete Vegetariano: Bolonhesa de soja Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época/maça assada	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Filetes de peixe com salada russa Vegetariano: Lentilhas c/ abóbora, tomate cherry e espinafre salteado Salada: Tomate, milho e alface Sobremesa: Fruta da época
Terça-Feira	Sopa: Sopa de abóbora e repolho Prato: Lulas estufadas com arroz Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, tomate e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de abóbora e repolho Prato: Stroganoff de frango com cogumelos e arroz Vegetariano: Stroganoff de legumes Salada: Alface, tomate e pepino Sobremesa: Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa: Prato: Vegetariano: FERIADO NACIONAL Salada: Sobremesa:	Sopa: Prato: Vegetariano: FERIADO NACIONAL Salada: Sobremesa:
Quinta-Feira	Sopa: Canja de galinha Prato: Medalhões de pescada com arroz Vegetariano: Curgete refogada com tomate e cogumelos Salada: Beterraba, milho e tomate Sobremesa: Gelatina ou futa da época	Sopa: Canja de galinha Prato: Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos, ervas provenç e esparguete Vegetariano: Almôndegas vegetais c/molho cogumelos, ervas provenç e esparguete Salada: Tomate, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Sopa de grão de bico e abóbora Prato: Arroz à valenciana Vegetariano: One pot arroz Salada: Tomate, alface e pimento Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 11/10/2023

A Diretora

[Assinatura]

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 06 a 10 de Novembro/2023

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Sopa de curgete Prato: Jardineira Vegetariano: Jardineira de legumes Salada: Pepino, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de curgete Prato: Bolonhesa de atum Vegetariano: Bolonhesa de soja Salada: Alface, milho e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Terça-Feira	Sopa: Creme de grão Prato: Lombinhos de pescada com puré Vegetariano: Fetticini com natas e cogumelos Salada: Alface, milho e beterraba Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de grão Prato: Rolo de carne de vaca no forno com arroz Vegetariano: Legumes no forno com arroz Salada: Juliana de legumes(feijão-verde, cenoura,couve flor) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa: Creme de abóbora e cenoura Prato: Lombo assado com púre de maça Vegetariano: Arroz à Valenciana Salada: Tomate, rabanete e beterraba Sobremesa: Fruta da época ou gelatina	Sopa: Creme de abóbora e cenoura Prato: Filetes de peixe no forno com arroz de feijão Vegetariano: Seitan de cebolada com arroz de feijão Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa: Sopa de couve branca Prato: Arroz do Mar Vegetariano: Massa Siciliana (esparguete, grão, alho franacês e tomate-cereja) Salada: Tomate, pepino e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve branca Prato: Bife de peru grelhado c/ cogumelos e massa espiral Vegetariano: Salada de legumes e massa espiral Salada: Cenoura, alface e milho Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Creme de abóbora Prato: Rojões com batatas aos cubos Vegetariano: Strogonoff de grão de bico Salada: Cenoura, beterraba e pepino Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 11 / 10 / 2023

A Diretora

[Assinatura]

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 13 a 17 de Novembro/2023

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Sopa de couve lombarda e cenoura ripada Prato: Ovos mexidos com cogumelos e massa fusili Vegetariano: Pataniscas de legumes com massa fusili Salada: Tomate, milho e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve lombarda e cenoura ripada Prato: Vitela estufada com batatinhas, cenoura e cogumelos Vegetariano: Risoto de legumes Salada: Alface, tomate e milho Sobremesa: Fruta da época
Terça-Feira	Sopa: Sopa de feijão branco e alho francês Prato: Frango assado com arroz Vegetariano: Esparguete à bolonhesa Salada: Milho, cenoura e alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão branco e alho francês Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano: Hambúrgueres grelhados com arroz e feijão preto Salada: Alface, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa: Creme de abóbora Prato: Lombos de salmão com arroz Vegetariano: Massa primavera (feijão, tomate cereja, ananás e azeitonas) Salada: Couve roxa, cenoura e alface Sobremesa: Leite creme	Sopa: Creme de abóbora Prato: Hambúrgueres de vitela no forno c/ esparguete Vegetariano: Estufado de batata doce e amendoim Salada: Beterraba, tomate e milho Sobremesa: Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa: Sopa de repolho Prato: Rancho Vegetariano: One pot quinoa (feijão preto, cogumelos, bróculos) Salada: Alface, pepino e tomate Sobremesa: Maça assada	Sopa: Sopa de repolho Prato: Empadão de peixe Vegetariano: Fettucini c/natas e cogumelos Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Creme de feijão verde e cenoura Prato: Bacalhau com broa Vegetariano: Feijão verde com tomate Salada: Tomate, alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 11 / 10 / 2023

PJ
A Diretora

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 20 a 24 de Novembro/2023

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Creme de legumes Prato: Massa à lavrador Vegetariano: Arroz com ervilhas e ovo mexido Salada: Pepino, cenoura e tomate Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de legumes Prato: Lombinhos de pescada no forno com arroz Vegetariano: Legumes com arroz Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
Terça-Feira	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz malandrinho de feijão catarino Vegetariano: One pot arroz Salada: Feijão verde, couve-flor e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Perna de peru assada com batata Vegetariano: Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Frango assado com cogumelos e arroz Vegetariano: Rancho de vegetais Salada: Alface, tomate e milho Sobremesa: Fruta da época ou Leite creme	Sopa: Creme de cenoura Prato: Lulas com arroz Vegetariano: Grão de bico com especiarias Salada: Cenoura raspada, couve roxa e pimento Sobremesa: Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa: Sopa de alho francês Prato: Bacalhau espiritual Vegetariano: Estufado de legumes com massa Salada: Cenoura raspada, milho e tomate Sobremesa: Fruta da época ou maçã assada	Sopa: Sopa de alho francês Prato: Costeleta grelhada com arroz Vegetariano: Strogonoff de seitan com arroz Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato: Feijoada Vegetariano: Legumes de tomatada com arroz (cogumelos e couve flor) Salada: pepino, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 11 / 10 / 2023 A Diretora

[Assinatura]