

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 08 a 12 de Abril/2024

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

Aprovada em 21 / 3 / 24

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 15 a 19 de Abril/2024

	ALMOÇO	JANTAR
<i>Segunda-Feira</i>	<p>Sopa: Sopa de curgete</p> <p>Prato: Arroz de aves com ervilhas</p> <p>Vegetariano: Jardineira de legumes</p> <p>Salada: Pepino, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de curgete</p> <p>Prato: Bolonhesa de atum</p> <p>Vegetariano: Bolonhesa de soja</p> <p>Salada: Alface, milho e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
<i>Terça-Feira</i>	<p>Sopa: Creme de grão</p> <p>Prato: Medalhões de pescada com puré</p> <p>Vegetariano: Fetticini com natas e cogumelos</p> <p>Salada: Alface, milho e beterraba</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de grão</p> <p>Prato: Rolo ce carne de vaca no forno com arroz</p> <p>Vegetariano: Legumes no forno com arroz</p> <p>Salada: Juliana de legumes(feijão-verde,cenoura,couve flor)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
<i>Quarta-Feira</i>	<p>Sopa: Creme de abóbora e cenoura</p> <p>Prato: Lombo assado com puré de maçã</p> <p>Vegetariano: Arroz à Valenciana</p> <p>Salada: Tomate, rabanete e beterraba</p> <p>Sobremesa: Fruta da época ou gelatina</p>	<p>Sopa: Creme de abóbora e cenoura</p> <p>Prato: Ovos mexidos</p> <p>Vegetariano: Seitan de cebolada com arroz de feijão</p> <p>Salada: Alface, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
<i>Quinta-Feira</i>	<p>Sopa: Sopa de couve branca</p> <p>Prato: Pataniscas com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano: Massa Siciliana (espaguete, grão, alho francês e tomate-cereja)</p> <p>Salada: Tomate, pepino e pimento</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de couve branca</p> <p>Prato: Bife de perú grelhado c/ cogumelos e massa espiral</p> <p>Vegetariano: Salada de legumes e massa espiral</p> <p>Salada: Cenoura, alface e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
<i>Sexta-Feira</i>	<p>Sopa: Creme de abóbora</p> <p>Prato: Bochecha estufada</p> <p>Vegetariano: Strogonoff de grão de bico</p> <p>Salada: Cenoura, beterraba e pepino</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	

Aprovada em 21 / 3 / 24

A Diretora



Ementa semanal - 22 a 26 de Abril/2024

	ALMOÇO	JANTAR
<i>Segunda-Feira</i>	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: Tortilha Vegetariano: Legumes com arroz Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
<i>Terça-Feira</i>	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Filetes de panga com arroz malandrinho Vegetariano: One pot arroz Salada: Feijão verde, couve-flor e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Costeleta grelhada com arroz Vegetariano: Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
<i>Quarta-Feira</i>	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: Potas com arroz Vegetariano: Grão de bico com especiarias Salada: Cenoura raspada, couve roxa e pimento Sobremesa: Fruta da época
<i>Quinta-Feira</i>	Sopa: Prato: Vegetariano: FERIADO NACIONAL Salada: Sobremesa:	Sopa: Prato: Vegetariano: FERIADO NACIONAL Salada: Sobremesa:
<i>Sexta-Feira</i>	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 21 / 3 / 24

A Diretora

[Assinatura]



Cofinanciado pela União Europeia

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 29 de Abril a 03 de Maio/2024

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

Aprovada em 21 / 3 / 24

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 06 a 10 de Maio/2024

	ALMOÇO	JANTAR
<i>Segunda-Feira</i>	Sopa: Creme de couve- coração Prato: Bifanas de porco estufadas c/batata cozida Vegetariano: Massa com legumes Salada: Tomate, couve roxa e cenoura raspada Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de couve- coração Prato: Ovos no forno c/ atum, legumes, tomate, cogumelos, Vegetariano: Empadão de legumes Salada: Milho, tomate e cenoura Sobremesa:
<i>Terça- Feira</i>	Sopa: Sopa de couve branca Prato: Posta de pescada no forno com arroz Vegetariano: Cuscus 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
<i>Quarta- Feira</i>	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Moelas com massa Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, milho e tomate Sobremesa: logurte	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Filetes de panga c/salada russa Vegetariano: Rancho vegetariano Salada: Alface, cenoura e tomate Sobremesa: Fruta da época
<i>Quinta- Feira</i>	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 Perú com arroz de ervilhas Vegetariano: Chili vegetariano(feijão, soja e milho)c/ arroz Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
<i>Sexta-Feira</i>	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 21 / 3 / 24

A Diretora

