

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 29 de setembro a 03 de outubro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Sopa de couve lombarda e cenoura ripada Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate Vegetariano: Pataniscas de legumes com arroz de tomate Salada: Tomate, milho e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de couve lombarda e cenoura ripada Prato: Hambúrgueres de vitela no forno c/ esparguete Vegetariano: Esparguete c/ legumes salteados 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: Hamburgueres c/ arroz Salada: Milho, cenoura e alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de feijão branco e alho francês Prato: Ovos mexidos com cogumelos e massa fusili Vegetariano: Ovos mexidos feijão preto Salada: Alface, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa: Creme de abóbora Prato: Salada de grão c/ atum e ovo Vegetariano: Massa primavera (feijão, tomate cereja, ananás e azeitonas) Salada: Couve roxa, cenoura e alface Sobremesa: Leite creme	Sopa: Creme de abóbora Prato: Vitela estufada com batatinhas, cenoura e cogumelos Vegetariano: Estufado de legumes Salada: Beterraba, tomate e milho Sobremesa: Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa: Sopa de repolho Prato: Bifes de peru grelhados c/ arroz primavera Vegetariano: Tufu/Seitan Salada: Alface, pepino e tomate Sobremesa: Maça assada	Sopa: Sopa de repolho Prato: Filete de panga c/ arroz 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: Douradinhos c/arroz Vegetariano: Feijão verde com tomate Salada: Tomate, alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 22/09/2025

A Diretora



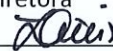
Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 06 a 10 de outubro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Sopa de curgete Prato: Strogonoff c/ arroz de frango Vegetariano: Strogonoff 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: Medalhões de pescada com puré Vegetariano: Fetticini com natas e cogumelos Salada: Alface, milho e beterraba Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de grão Prato: Vitela assada Vegetariano: Legumes 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 puré de maçã Vegetariano: Arroz à Valenciana Salada: Tomate, rabanete e beterraba Sobremesa: Fruta da época ou gelatina	Sopa: Creme de abóbora e cenoura Prato: Bacalhau à Gomes de Sá 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: Pataniscas com arroz de tomate Vegetariano: Massa Siciliana (esparguete, grão, alho francês 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: Costeletas c/ arroz Vegetariano: Strogonoff de grão de bico Salada: Cenoura, beterraba e pepino Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 22 / 09 / 2025

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 13 a 17 de outubro/2025

	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: Feijão Frade com atum Vegetariano: Feijão Frade com ovo Salada: Tomate, milho e alface Sobremesa: Fruta da época
Terça-Feira	Sopa: Canja de galinha Prato: Lombinhos no forno Vegetariano: Curgete refogada com tomate e cogumelos Salada: Beterraba, milho e tomate Sobremesa: Gelatina ou futa da época	Sopa: Canja de galinha Prato: Strogonoff de frango com cogumelos e arroz Vegetariano: Strogonoff de legumes Salada: Alface, tomate e pepino Sobremesa: Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Rojões com batata aos cubos Vegetariano: Legumes salteados Salada: Alface, tomate e pimentos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Douradinhos no forno com arroz Vegetariano: Ovos mexidos Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa: Sopa de abóbora e repolho Prato: Potas c/ batata cozida com arroz Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, tomate e pimentos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de abóbora e repolho Prato: Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos, ervas provençais e esparguete Vegetariano: Almôndegas vegetais c/ molho cogumelos, ervas provençais e esparguete Salada: Tomate, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Sopa de grão de bico e abóbora Prato: Hamburgueses de frango c/ massa Vegetariano: One pot arroz Salada: Tomate, alface e pimento Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 22 / 09 / 2025

A Diretora

Luis

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 20 a 24 de outubro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Creme de couve- coração Prato: Bifanas de porco estufadas c/batata cozida Vegetariano: Batata cozida c/ legumes Salada: Tomate, couve roxa e cenoura raspada Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de couve- coração Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz Vegetariano: Arroz de legumes Salada: Milho, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Terça- Feira	Sopa: Sopa de couve branca Prato: Bolonhesa de atum 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
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: Creme de curgete e cenoura Prato: Filetes de panga c/purê 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 Perú com arroz de ervilhas Vegetariano: Arroz de ervilhas 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 22 / 09 / 2025

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 27 a 31 de outubro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Creme de legumes Prato: Vitela estufada c/ massa Vegetariano: Arroz com ervilhas e ovo mexido Salada: Pepino, cenoura e tomate Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de legumes Prato: Feijão Frade com atum Vegetariano: Legumes com arroz Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
Terça-Feira	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Filetes de panga com arroz malandrinho Vegetariano: Tofu 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
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: Potas 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: Patanicas c/ arroz 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: Croquetes/rissóis com arroz Vegetariano: Stroganoff de seitan com arroz Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato: Feijoadada Vegetariano: Legumes de tomatada com arroz (cogumelos e couve flor) Salada: pepino, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 22 / 09 / 2025

A Diretora

Lúcia