

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 08 a 12 de dezembro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Prato: Vegetariano: FERIADO Salada: Sobremesa:	Sopa: Prato: Vegetariano: FERIADO Salada: Sobremesa:
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 fusilli 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 26 / 11 / 2025

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 15 a 19 de dezembro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa: Sopa de curgete Prato: Panados de frango c/ arroz 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: Calamares c/ arroz 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 26 / 11 / 2025

A Diretora

