

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 08 a 12 de junho/2026

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	<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 arroz de tomate</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: Hambúrgueres de vitela no forno c/ esparguete</p> <p>Vegetariano: Esparguete c/ legumes salteados</p> <p>Salada: Alface, tomate e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-Feira	<p>Sopa: Sopa de feijão branco e alho francês</p> <p>Prato: Frango assado com arroz</p> <p>Vegetariano: Hamburgueres c/ arroz</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: Ovos mexidos feijão preto</p> <p>Salada: Alface, pepino e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-Feira	<p>Sopa:</p> <p>Prato: FERIADO</p> <p>Vegetariano:</p> <p>Salada:</p> <p>Sobremesa:</p>	<p>Sopa:</p> <p>Prato: FERIADO</p> <p>Vegetariano:</p> <p>Salada:</p> <p>Sobremesa:</p>
Quinta-Feira	<p>Sopa: Sopa de repolho</p> <p>Prato: Bifes de peru grelhados c/ arroz primavera</p> <p>Vegetariano: Tufu/Seitan</p> <p>Salada: Alface, pepino e tomate</p> <p>Sobremesa: Maça assada</p>	<p>Sopa: Sopa de repolho</p> <p>Prato: Filete de panga c/ arroz</p> <p>Vegetariano: Fettucini c/natas e cogumelos</p> <p>Salada: Alface, cenoura e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-Feira	<p>Sopa: Creme de feijão verde e cenoura</p> <p>Prato: Douradinhos c/arroz</p> <p>Vegetariano: Feijão verde com tomate</p> <p>Salada: Tomate, alface e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	

Aprovada em 29/5/26

A Diretora

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 15 a 19 de junho/2026

	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 29/5/26

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 22 a 26 de junho/2026

	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 ou maçã 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 de pescada 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 abobora e repolho Prato: Bacalhau à Brás Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, tomate e pimentos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de abobora e repolho Prato: Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos, ervas provençaise esparguete Vegetariano: Almôndegas vegetais c/molho cogumelos, ervas provençaise esparguete Salada: Tomate, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa: Sopa de grão de bico e abóbora Prato: Hamburgueres de frango c/ massa Vegetariano: One pot arroz Salada: Tomate, alface e pimento Sobremesa: Fruta da época	

Aprovada em 29/5/26

A Diretora

[Assinatura]

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 29 de junho a 03 de julho/2026

	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: Bolonhosa 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: Strogonoff de frango c/ massa Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, milho e tomate Sobremesa: Iogurte	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Filetes de panga c/ arroz primavera 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 brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	

 Aprovada em 29/5/26

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 06 a 10 de julho/2026

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato: Vitela estufada c/ massa</p> <p>Vegetariano: Arroz com ervilhas e ovo mexido</p> <p>Salada: Pepino, cenoura e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato: Feijao Frade com atum</p> <p>Vegetariano: Legumes com arroz</p> <p>Salada: Alface, cenoura e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-Feira	<p>Sopa: Sopa de espinafres</p> <p>Prato: Calamares com arroz malandrinho</p> <p>Vegetariano: Tofu</p> <p>Salada: Feijão verde, couve-flor e cenoura cozida</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de espinafres</p> <p>Prato: Costeleta grelhada com arroz</p> <p>Vegetariano: Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)</p> <p>Salada: Alface, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-Feira	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato: Frango estufado com cogumelos e arroz</p> <p>Vegetariano: Rancho de vegetais</p> <p>Salada: Alface, tomate e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época ou leite creme</p>	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato: Potas com arroz</p> <p>Vegetariano: Grão de bico com especiarias</p> <p>Salada: Cenoura raspada, couve roxa e pimento</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-Feira	<p>Sopa: Sopa de alho francês</p> <p>Prato: Pataniscas c/ arroz</p> <p>Vegetariano: Estufado de legumes com massa</p> <p>Salada: Cenoura raspada, milho e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época ou maçã assada</p>	<p>Sopa: Sopa de alho francês</p> <p>Prato: Croquetes/rissóis com arroz</p> <p>Vegetariano: Strogonoff de seitan com arroz</p> <p>Salada: Alface, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-Feira	<p>Sopa: Sopa de ervilhas</p> <p>Prato: Feijoada</p> <p>Vegetariano: Legumes de tomatada com arroz (cogumelos e couve flor)</p> <p>Salada: pepino, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	

Aprovada em 29/5/26 A Diretora

Alves