

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 17 a 21 de Junho/2024

	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 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>
Terça-Feira	<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>
Quarta-Feira	<p>Sopa: Creme de abóbora</p> <p>Prato: Bacalhau com broa</p> <p>Vegetariano: Massa primavera (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>
Quinta-Feira	<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>
Sexta-Feira	<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 7 / 6 / 24

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 24 a 28 de Junho/2024

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	<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>
Terça-Feira	<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>
Quarta-Feira	<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>
Quinta-Feira	<p>Sopa: Sopa de couve branca</p> <p>Prato: Pataniscas com arroz de tomate</p> <p>Vegetariano: Massa Siciliana (esparguete, 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 peru 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>
Sexta-Feira	<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 7 / 6 / 24

A Diretora

L. Reis

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 01 a 05 de Julho/2024

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	<p>Sopa: Creme de legumes</p> <p>Prato: Massa à lavrador</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: Tortilha</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: Filetes de panga com arroz malandrinho</p> <p>Vegetariano: One pot arroz</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 assado 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: Bacalhau espiritual</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 7/6/24

A Diretora

Zereis

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 08 a 12 de Julho/2024

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	<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>
Terça-Feira	<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>
Quarta-Feira	<p>Sopa: Creme de curgete e cenoura</p> <p>Prato: Rojões com batata aos cubos</p> <p>Vegetariano: Falafel com salada</p> <p>Salada: Alface, tomate e pimentos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de curgete e cenoura</p> <p>Prato: Posta de pescada no forno com arroz</p> <p>Vegetariano: Ovos mexidos</p> <p>Salada: Alface, cenoura e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-Feira	<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>
Sexta-Feira	<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 7/6/24

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa semanal - 15 a 19 de Julho/2024

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	<p>Sopa: Creme de couve- coração</p> <p>Prato: Bifanas de porco estufadas c/batata cozida</p> <p>Vegetariano: Massa com legumes</p> <p>Salada: Tomate, couve roxa e cenoura raspada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Creme de couve- coração</p> <p>Prato: Ovos no forno c/ atum, legumes, tomate, cogumelos,</p> <p>Vegetariano: Empadão de legumes</p> <p>Salada: Milho, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa:</p>
Terça- Feira	<p>Sopa: Sopa de couve branca</p> <p>Prato: Posta de pescada no forno com arroz</p> <p>Vegetariano: Cuscus de legumes com arroz</p> <p>Salada: Alface, cenoura e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de couve branca</p> <p>Prato: Vitela estufada com arroz</p> <p>Vegetariano: Salada de feijão frade</p> <p>Salada: Pepino, cenoura raspada e alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta- Feira	<p>Sopa: Creme de curgete e cenoura</p> <p>Prato: Moelas com massa</p> <p>Vegetariano: Ovos cozidos com tomate</p> <p>Salada: Alface, milho e tomate</p> <p>Sobremesa: Iogurte</p>	<p>Sopa: Creme de curgete e cenoura</p> <p>Prato: Filetes de panga c/salada russa</p> <p>Vegetariano: Rancho vegetariano</p> <p>Salada: Alface, cenoura e tomate</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta- Feira	<p>Sopa: Sopa de feijão verde</p> <p>Prato: Bacalhau à Brás</p> <p>Vegetariano: Lasanha de legumes</p> <p>Salada: Pepino, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Sopa de feijão verde</p> <p>Prato: Panados de Perú com arroz de ervilhas</p> <p>Vegetariano: Chili vegetariano(feijão, soja e milho)c/ arroz</p> <p>Salada: Alface, cenoura e milho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-Feira	<p>Sopa: Sopa de grelos</p> <p>Prato: Frango assado com arroz</p> <p>Vegetariano: Salada de grão de bico com legumes e nozes</p> <p>Salada: Cenoura, ervilhas e bróculos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	

Aprovada em 7 / 6 / 24

A Diretora

Alcristina