

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

## Ementa Semanal - 06 A 10 de janeiro/2025

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

 Aprovada em 19/12/24

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

## *Ementa Semanal - 13 a 17 de janeiro/2025*

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

Aprovada em 19/12/24

A Diretora

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

## **Ementa Semanal - 20 a 24 de janeiro/2025**

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor <b>Prato:</b> Carne picada c/ esparguete <b>Vegetariano:</b> Bolonhesa de soja <b>Salada:</b> Alface, tomate e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época/maça assada	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor <b>Prato:</b> Feijão Frade com atum <b>Vegetariano:</b> Lentilhas c/ abóbora, tomate cherry e espinafre salteado <b>Salada:</b> Tomate, milho e alface <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa:</b> Canja de galinha <b>Prato:</b> Medalhões de pescada com arroz <b>Vegetariano:</b> Curgete refogada com tomate e cogumelos <b>Salada:</b> Beterraba, milho e tomate <b>Sobremesa:</b> Gelatina ou futa da época	<b>Sopa:</b> Canja de galinha <b>Prato:</b> Strogonoff de frango com cogumelos e arroz <b>Vegetariano:</b> Strogonoff de legumes <b>Salada:</b> Alface, tomate e pepino <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa:</b> Creme de curgete e cenoura <b>Prato:</b> Rojões com batata aos cubos <b>Vegetariano:</b> Falafel com salada <b>Salada:</b> Alface, tomate e pimentos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Creme de curgete e cenoura <b>Prato:</b> Posta de pescada no forno com arroz <b>Vegetariano:</b> Ovos mexidos <b>Salada:</b> Alface, cenoura e milho <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de abobora e repolho <b>Prato:</b> Pataniscas com arroz <b>Vegetariano:</b> Ovos cozidos com tomate <b>Salada:</b> Alface, tomate e pimentos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	<b>Sopa:</b> Sopa de abobora e repolho <b>Prato:</b> Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos, ervas provence e esparguete <b>Vegetariano:</b> Almôndegas vegetais c/molho cogumelos, ervas provence e esparguete <b>Salada:</b> Tomate, pepino e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão de bico e abóbora <b>Prato:</b> Arroz à valenciana <b>Vegetariano:</b> One pot arroz <b>Salada:</b> Tomate, alface e pimento <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	

Aprovada em 19/12/24

A Diretora

*Lucas*

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

## *Ementa Semanal - 27 a 31 de janeiro/2025*

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-Feira</b>	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: Bolinhos de bacalhau com arroz Vegetariano: Empadão de legumes Salada: Milho, tomate e cenoura Sobremesa:
<b>Terça-Feira</b>	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
<b>Quarta-Feira</b>	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/salada russa Vegetariano: Rancho vegetariano Salada: Alface, cenoura e tomate Sobremesa: Fruta da época
<b>Quinta-Feira</b>	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 peru com arroz de ervilhas Vegetariano: Chili vegetariano( feijão, soja e milho) c/ arroz Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
<b>Sexta-Feira</b>	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 19/12/24

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

## *Ementa Semanal - 03 a 07 de fevereiro/2025*

	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: Feijao Frade com atum 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: Sopa de alho francês Prato: Bacalhau espiritual 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: Strogonoff de seitan com arroz Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
<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 19/12/24

 A Diretora  
