

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 10 A 14 de fevereiro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
<i>Segunda-Feira</i>	Sopa: Sopa de curgete Prato: Arroz de aves com ervilhas Vegetariano: Jardineira 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
<i>Terça-Feira</i>	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: Rolo de carne de vaca no forno com arroz Vegetariano: Legumes no forno com arroz Salada: Juliana de legumes(feijão-verde,cenoura,couve flor) Sobremesa: Fruta da época
<i>Quarta-Feira</i>	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: Ovos mexidos Vegetariano: Seitan de cebolada com arroz de feijão Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época
<i>Quinta-Feira</i>	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
<i>Sexta-Feira</i>	Sopa: Creme de abóbora Prato: Bochecha estufada Vegetariano: Strogonoff de grão de bico Salada: Cenoura, beterraba e pepino Sobremesa: Fruta da época	

 Aprovada em 30/01/2025

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 17 a 21 de fevereiro/2025

	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: Hambúrgueres de vitela no forno c/ esparguete</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: Vitela estufada com batatinhas, cenoura e cogumelos</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 30/01/2025

A Diretora

Abel

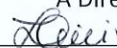
Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 24 a 28 de fevereiro/2025

	ALMOÇO	JANTAR
<i>Segunda-Feira</i>	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: Lentilhas c/ abóbora, tomate cherry e espinafre salteado Salada: Tomate, milho e alface Sobremesa: Fruta da época
<i>Terça-Feira</i>	Sopa: Canja de galinha Prato: Medalhões de pescada com arroz 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
<i>Quarta-Feira</i>	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Rojões com batata aos cubos Vegetariano: Falafel com salada Salada: Alface, tomate e pimentos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de curgete e cenoura Prato: Posta de pescada no forno com arroz Vegetariano: Ovos mexidos Salada: Alface, cenoura e milho Sobremesa: Fruta da época
<i>Quinta-Feira</i>	Sopa: Sopa de abobora e repolho Prato: Pataniscas com arroz 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 provence e esparguete Vegetariano: Almôndegas vegetais c/molho cogumelos, ervas provence e esparguete Salada: Tomate, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
<i>Sexta-Feira</i>	Sopa: Sopa de grão de bico e abóbora Prato: Arroz à valenciana Vegetariano: One pot arroz Salada: Tomate, alface e pimento Sobremesa: Fruta da época	

 Aprovada em 30 / 01 / 2025

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 03 a 07 de março/2025

	ALMOÇO	JANTAR
<i>Segunda-Feira</i>	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:
<i>Terça- Feira</i>	CARNAVAL	CARNAVAL
<i>Quarta- Feira</i>	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
<i>Quinta- Feira</i>	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
<i>Sexta-Feira</i>	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 30/01/2025

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 10 a 14 de março/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	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
Terça-Feira	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
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: 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
Sexta-Feira	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 30/01/2025 A Diretora

