

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 17 A 21 de março/2025

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	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
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: 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
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: Ovos mexidos 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: Bochecha estufada Vegetariano: Stroganoff de grão de bico Salada: Cenoura, beterraba e pepino Sobremesa: Fruta da época	

 Aprovada em 07/03/25

 A Diretora


Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 24 a 28 de março/2025

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

Aprovada em 07/03/25

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 31 de março a 04 de abril/2025

	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/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
Terça-Feira	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
Quarta-Feira	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
Quinta-Feira	Sopa: Sopa de abóbora e repolho Prato: Pataniscas com arroz Vegetariano: Ovos cozidos com tomate Salada: Alface, tomate e pimentos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de abóbora e repolho Prato: Almôndegas de vaca c/ molho de cogumelos, ervas provençais e esparguete Vegetariano: Almôndegas vegetais c/molho cogumelos, ervas provençais e esparguete Salada: Tomate, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Sexta-Feira	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 07/03/25

A Diretora



Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 07 a 11 abril/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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
<i>Terça- Feira</i>	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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
<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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
<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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
<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 07/ 03/ 25

A Diretora

Aleix

Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses

Ementa Semanal - 14 a 17 de abril/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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
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: Prato: Vegetariano: Salada: Sobremesa:
Sexta-Feira	Sopa: Prato: FERIADO Vegetariano: Salada: Sobremesa:	

Aprovada em 07/03/25

A Diretora

Luis