

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*mediterrânea*



	Segunda-feira Dia 1 de janeiro	Terça-feira Dia 2 de janeiro	Quarta-feira Dia 3 de janeiro	Quinta-feira Dia 4 de janeiro	Sexta-feira Dia 5 de janeiro
Sopa			Creme de cenoura	Caldo verde	Cebola
Prato			Atum c/ feijão frade e ovo	Costeleta à salsicheiro	Pescada à americana
Acompanha- mento			Salada de tomate	Esparguete e cenoura raspada	Puré e salada mista
Sobremesa			Banana	Maçã	Clementina

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*mediterrânea*



	<b>Segunda-feira Dia 8 de janeiro</b>	<b>Terça-feira Dia 9 de janeiro</b>	<b>Quarta-feira Dia 10 de janeiro</b>	<b>Quinta-feira Dia 11 de janeiro</b>	<b>Sexta-feira Dia 12 de janeiro</b>
<b>Sopa</b>	Creme camélia	Nabiças	Repolho c/ feijão	Caldo verde	Canja
<b>Prato</b>	Panados	Dourada grelhada	Frango assado	Douradinhos no forno	Espetadas
<b>Acompanha- mento</b>	Arroz de feijão	Batata cozida e molho verde	Arroz e salada	Salada russa e tomate	Esparguete rosado e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Pera	Maçã	Laranja	Banana	Gelatina/fruta

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*mediterrânea*



	Segunda-feira Dia 15 de janeiro	Terça-feira Dia 16 de janeiro	Quarta-feira Dia 17 de janeiro	Quinta-feira Dia 18 de janeiro	Sexta-feira Dia 19 de janeiro
Sopa	À lavrador	Espinafres	Creme de abóbora	Feijão-verde	Cebola
Prato	Red fisch	Massa à lavrador	Filetes	Carne de porco à alentejana	Bacalhau à Brás
Acompanha- mento	Puré e salada mista		Arroz de legumes		Salada mista
Sobremesa	Maçã	Fruta em calda	Banana	Pera	Clementina

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*mediterrânea*



	<b>Segunda-feira Dia 22 de janeiro</b>	<b>Terça-feira Dia 23 de janeiro</b>	<b>Quarta-feira Dia 24 de janeiro</b>	<b>Quinta-feira Dia 25 de janeiro</b>	<b>Sexta-feira Dia 26 de janeiro</b>
<b>Sopa</b>	Penca	Nabo c/ lombarda	Alho francês e couve-flor	Repolho	Caldo verde
<b>Prato</b>	Fêvera de peru grelhada	Carapau grelhado	Feijoada à transmontana	Lulas estufadas	Alheira
<b>Acompanha- mento</b>	Batata cozida e cebolada	Arroz de cenoura e ervilhas		Puré e salada mista	Batata frita e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	logurte/fruta	Banana	Maçã	Laranja	Pera

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa  
mediterrânea**



	<b>Segunda-feira Dia 29 de janeiro</b>	<b>Terça-feira Dia 30 de janeiro</b>	<b>Quarta-feira Dia 31 de janeiro</b>	<b>Quinta-feira Dia 1 de fevereiro</b>	<b>Sexta-feira Dia 2 de fevereiro</b>
<b>Sopa</b>	Curgete c/ brócolo	Crema de cenoura	Feijão-verde	Juliana	Caldo verde
<b>Prato</b>	Salmão grelhado	Esparguete à bolonhesa	Bolinhos de bacalhau	Cozido à Portuguesa	Peixe-espada c/ feijão-frade e molho verde
<b>Acompanha- mento</b>	Arroz de ervilhas	Salada	Arroz de feijão e tomate		Salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Banana	Leite-creme/fruta	Clementina	Maçã	Pera