

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 17 de setembro	Terça-feira Dia 18 de setembro	Quarta-feira Dia 19 de setembro	Quinta-feira Dia 20 de setembro	Sexta-feira Dia 21 de setembro
Sopa	Repolho	Espinafres	Feijão-verde	Caldo verde	Brócolos
Prato	Panados	Pescada à Americana	Frango assado	Atum e ovo	Massa c/ carne estufada e ervilhas
Acompanhamento	Arroz e salada	Puré e salada de alface	Arroz e salada mista	Feijão-frade e salada de tomate	
Sobremesa	Laranja	Gelatina/fruta	Banana	Maçã	Uvas

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 24 de setembro	Terça-feira Dia 25 de setembro	Quarta-feira Dia 26 de setembro	Quinta-feira Dia 27 de setembro	Sexta-feira Dia 28 de setembro
Sopa	Creme de cenoura	Juliana	Abóbora	Curgete	Repolho
Prato	Carapau grelhado	Costeletas à salsicheiro	Bolinhos de bacalhau	Lombo assado	Bacalhau à Brás
Acompanha- mento	Batata cozida e molho verde	Esparguete e cenoura raspada	Feijão-frade e salada de tomate	Arroz e salada	Salada de tomate
Sobremesa	Melão	Maçã	Laranja	Gelatina/fruta	Banana

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 1 de outubro	Terça-feira Dia 2 de outubro	Quarta-feira Dia 3 de outubro	Quinta-feira Dia 4 de outubro	Sexta-feira Dia 5 de outubro
Sopa	À lavrador	Couve-flor c/ cenoura	Feijão-verde c/ alho francês	Caldo verde	Feriado
Prato	Salsichas c/ ovos mexidos	Peixe espada grelhado	Carne estufada c/ cogumelos	Pataniscas de bacalhau	
Acompanha- mento	Arroz e salada	Batata cozida / cebolada e cenoura raspada	Esparguete e salada de tomate	Arroz de feijão	
Sobremesa	Fruta em calda	Maçã	Pera	Gelatina/fruta	

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

Salmão	Segunda-feira Dia 8 de outubro	Terça-feira Dia 9 de outubro	Quarta-feira Dia 10 de outubro	Quinta-feira Dia 11 de outubro	Sexta-feira Dia 12 de outubro
Sopa	Legumes	Creme de abóbora	Brócolos	Creme de cenoura	Cebola
Prato	Rancho	Salmão grelhado	Picanha	Dourada grelhada	Rolinhos de porco c/ fiambre
Acompanha- mento		Batata cozida c/ molho verde e salada de tomate	Feijão-preto, arroz e laranja	Batata assada e salada mista	Esparguete e cenoura raspada
Sobremesa	Maçã	Pera	Banana	Clementina	logurte/fruta

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 15 de outubro	Terça-feira Dia 16 de outubro	Quarta-feira Dia 17 de outubro	Quinta-feira Dia 18 de outubro	Sexta-feira Dia 19 de outubro
Sopa	Espinafres	Repolho c/ feijão vermelho	Caldo verde	Creme de abóbora	Nabos c/ rama
Prato	Empadão de atum	Frango assado	Bolinhos de bacalhau	Carne estufada	Robalo no forno
Acompanha- mento	Salada mista	Arroz e salada	Feijão-frade e salada de tomate	Esparguete e ervilhas	Arroz de tomate e cenoura raspada
Sobremesa	Clementina	Leite creme/fruta	Laranja	Kiwi	Banana

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 22 de outubro	Terça-feira Dia 23 de outubro	Quarta-feira Dia 24 de outubro	Quinta-feira Dia 25 de outubro	Sexta-feira Dia 26 de outubro
Sopa	Creme camélia	Juliana	Espinafres	Feijão-verde	Coração
Prato	Stronoff c/ cogumelos	Pescada dourada	Carne de porco à Alentejana	Bacalhau c/ natas	Tripas à moda do Porto
Acompanha- mento	Esparguete e cenoura raspada	Arroz de legumes e salada		Salada mista	Arroz branco
Sobremesa	logurte/fruta	Pera	Laranja	Maçã	Diospiro

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 29 de outubro	Terça-feira Dia 30 de outubro	Quarta-feira Dia 31 de outubro	Quinta-feira Dia 1 de novembro	Sexta-feira Dia 2 de novembro
Sopa	Lombarda	Grão c/ espinafres	Caldo verde	Feriado	Repolho
Prato	Carapau grelhado	Fêvera grelhada c/ cogumelos	Red fish assado		Massa à lavrador
Acompanha- mento	Arroz de tomate e feijão encarnado	Batata cozida e salada de tomate	Arroz à primavera e salada de alface		
Sobremesa	Banana	Laranja	Fruta em calda		Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 5 de novembro	Terça-feira Dia 6 de novembro	Quarta-feira Dia 7 de novembro	Quinta-feira Dia 8 de novembro	Sexta-feira Dia 9 de novembro
Sopa	Nabiças	Espinafres	Creme de alho francês c/ abóbora	Caldo verde	Juliana
Prato	Robalo grelhado	Rojões	Bacalhau c/ natas	Perna de peru assada	Atum c/ feijão-frade e ovo
Acompanhamento	Batata cozida c/ molho verde e salada de tomate	Arroz branco e salada	Salada mista	Arroz de tomate e ervilhas	Salada de tomate
Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Banana	Pudim flan/fruta

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 12 de novembro	Terça-feira Dia 13 de novembro	Quarta-feira Dia 14 de novembro	Quinta-feira Dia 15 de novembro	Sexta-feira Dia 16 de novembro
Sopa	À lavrador	Juliana	Caldo verde	Coração	Cebola
Prato	Alheira	Peixe-espada no forno	Lombo assado	Arroz à valenciana	Solha dourada
Acompanha- mento	Batata cozida e grelos	Arroz de feijão	Batata frita e salada mista		Salada russa e tomate
Sobremesa	Kiwi	Pera	Laranja	logurte/fruta	Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 19 de novembro	Terça-feira Dia 20 de novembro	Quarta-feira Dia 21 de novembro	Quinta-feira Dia 22 de novembro	Sexta-feira Dia 23 de novembro
Sopa	Creme de abóbora	Nabiças	Caldo verde	Espinafres	Penca
Prato	Croquetes	Maruca estufada	Frango assado	Lulas estufadas	Carne estufada c/ cenoura
Acompanha- mento	Arroz primavera c/ salada de tomate	Puré e ervilhas	Arroz e salada	Batata cozida e tomate	Esparguete e salada de tomate
Sobremesa	Laranja	Banana	Kiwi	Clementina	Pera

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 26 de novembro	Terça-feira Dia 27 de novembro	Quarta-feira Dia 28 de novembro	Quinta-feira Dia 29 de novembro	Sexta-feira Dia 30 de novembro
Sopa	Agrião	Brócolos	Couve-flor	Repolho	Nabiças
Prato	Dourada grelhada	Pá de porco assada	Bacalhau à Brás	Feijoada à transmontana	Massada de peixe
Acompanha- mento	Batata assada e salada	Arroz salada mista	Salada de alface e tomate		
Sobremesa	Fruta em calda	Laranja	Banana	Pera	Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 3 de dezembro	Terça-feira Dia 4 de dezembro	Quarta-feira Dia 5 de dezembro	Quinta-feira Dia 6 de dezembro	Sexta-feira Dia 7 de dezembro
Sopa	Repolho	Lombarda	Caldo verde	Espinafres	Feijão-verde
Prato	Esparguete à bolonhesa	Bolinhos de bacalhau	Carne estufada c/ cogumelos	Sardinha assada	Bife de peru
Acompanhamento	Salada de tomate	Arroz de feijão e hortaliça	Massa tricolor e cenoura raspada	Batata a murro, pimento e tomate	Arroz e salada
Sobremesa	Kiwi	Banana	Mousse de chocolate/fruta	Maçã	Clementina

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 10 de dezembro	Terça-feira Dia 11 de dezembro	Quarta-feira Dia 12 de dezembro	Quinta-feira Dia 13 de dezembro	Sexta-feira Dia 14 de dezembro
Sopa	Creme de cenoura	Feijão-verde	Espinafres	Penca c/ feijão	Nabos c/rama
Prato	Meia desfeita	Massa à lavrador	Pescada dourada	Hambúrguer	Empadão de atum
Acompanha- mento	Ovo cozido e salada		Arroz de legumes e salada	Batata frita e salada de alface	Salada mista
Sobremesa	Pera	Clementina	Gelatina/fruta	Laranja	Bolo-rei/fruta