

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo



	Segunda-feira Dia 31 de dezembro	Terça-feira Dia 1 de janeiro	Quarta-feira Dia 2 de janeiro	Quinta-feira Dia 3 de janeiro	Sexta-feira Dia 4 de janeiro
Sopa				Caldo verde	Creme de cenoura
Prato				Panados	Empadão de atum
Acompanha- mento				Arroz de feijão	Salada mista
Sobremesa				Laranja	Banana

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 7 de janeiro	Terça-feira Dia 8 de janeiro	Quarta-feira Dia 9 de janeiro	Quinta-feira Dia 10 de janeiro	Sexta-feira Dia 11 de janeiro
Sopa	Penca	Juliana	Creme de cenoura	Caldo verde	Espinafres
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas	Pataniscas de bacalhau	Arroz de aves c/ laranja	Peixe-espada grelhado	Carne de porco à Alentejana
Acompanha- mento	Esparguete e salada	Salada russa e tomate	Salada	Feijão-frade, molho verde e tomate	
Sobremesa	logurte/fruta	Clementina	Maçã	Laranja	Pera

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo



	Segunda-feira Dia 14 de janeiro	Terça-feira Dia 15 de janeiro	Quarta-feira Dia 16 de janeiro	Quinta-feira Dia 17 de janeiro	Sexta-feira Dia 18 de janeiro
Sopa	Grão c/ espinafres	Creme de cenoura c/ alho francês	Nabos c/ rama	À lavrador	Creme camélia
Prato	Bolinhos de bacalhau	Rancho	Pescada à Americana	Pá de porco assada	Massada de peixe
Acompanha- mento	Arroz de tomate e cenoura		Arroz e salada	Batata frita e salada mista	
Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Clementina	Kiwi

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 21 de janeiro	Terça-feira Dia 22 de janeiro	Quarta-feira Dia 23 de janeiro	Quinta-feira Dia 24 de janeiro	Sexta-feira Dia 25 de janeiro
Sopa	Espinafres	Coração	Lombarda	Creme de abóbora	Caldo verde
Prato	Arroz de carne à Portuguesa	Red fish	Esparguete à Bolonesa	Douradinhos	Carne estufada
Acompanha- mento		Batata assada e tomate	Salada	Arroz de legumes	Cogumelos e puré
Sobremesa	Pera	Fruta em calda	Laranja	Pudim flan/fruta	Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 28 de janeiro	Terça-feira Dia 29 de janeiro	Quarta-feira Dia 30 de janeiro	Quinta-feira Dia 31 de janeiro	Sexta-feira Dia 1 de fevereiro
Sopa	Repolho	Nabiças	Coração	Juliana	Cebola
Prato	Carapau grelhado	Jardineira	Solha dourada	Massa à lavrador	Bacalhau à Brás
Acompanha- mento	Arroz de feijão branco e cenoura		Arroz de ervilhas		Salada mista
Sobremesa	Tangerinas	Pera	Banana	Gelatina/fruta	Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 4 de fevereiro	Terça-feira Dia 5 de fevereiro	Quarta-feira Dia 6 de fevereiro	Quinta-feira Dia 7 de fevereiro	Sexta-feira Dia 8 de fevereiro
Sopa	Creme de abóbora	Feijão-verde	Nabiças	Caldo verde	Repolho
Prato	Rolinhos de porco estufados	Pescada dourada	Feijoada à transmontana	Salmão grelhado	Frango assado
Acompanha- mento	Esparguete e salada de tomate	Arroz de tomate e cenoura raspada		Batata cozida e legumes	Arroz e salada
Sobremesa	logurte/fruta	Banana	Pera	Maçã	Laranja

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 11 de fevereiro	Terça-feira Dia 12 de fevereiro	Quarta-feira Dia 13 de fevereiro	Quinta-feira Dia 14 de fevereiro	Sexta-feira Dia 15 de fevereiro
Sopa	Nabos c/ rama	Cebola	Nabiças	Penca	Espinafres
Prato	Filetes	Bife de peru	Arroz à Valenciana	Hambúrguer	Atum
Acompanha- mento	Salada russa e tomate	Esparguete rosado e salada		Batata frita e salada	Feijão-frade, ovo e tomate
Sobremesa	Maçã	Laranja	Pera	Banana	Kiwi

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 18 de fevereiro	Terça-feira Dia 19 de fevereiro	Quarta-feira Dia 20 de fevereiro	Quinta-feira Dia 21 de fevereiro	Sexta-feira Dia 22 de fevereiro
Sopa	Feijão-verde	Lombarda	Caldo verde	Couve-flor	Brócolo
Prato	Alheira	Salmão no forno	Coxa de peru no forno	Meia desfeita	Picanha
Acompanha- mento	Batata cozida e grelos	Massa tricolor e ervilhas	Arroz e salada	Salada de tomate	Feijão-preto, arroz e laranja
Sobremesa	Tangerina	Banana	Laranja	Maçã	Pera

Ano letivo 2018-2019

Ementa
mediterrânea



Escola Secundária de Valongo

	Segunda-feira Dia 25 de fevereiro	Terça-feira Dia 26 de fevereiro	Quarta-feira Dia 27 de fevereiro	Quinta-feira Dia 28 de fevereiro	Sexta-feira Dia 1 de março
Sopa	Alho francês	Agrião	Coração	Penca c/ feijão vermelho	Caldo verde
Prato	Strogonoff	Dourada grelhada	Coelho assado	Maruca estufada	Frango ao sal
Acompanha- mento	Esparguete e cogumelos	Batata a murro e legumes	Arroz de carqueja e salada	Puré e cenoura raspada	Massa tricolor e tomate
Sobremesa	Maçã	Pera	Fruta em calda	Banana	Laranja