

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 23 de abril	Terça-feira Dia 24 de abril	Quarta-feira Dia 25 de abril	Quinta-feira Dia 26 de abril	Sexta-feira Dia 27 de abril
Sopa	Feijão-verde	Repolho com feijão	Feriado	Crema de cenoura	Caldo verde
Prato	Carne estufada	Dourada ao sal		Empadão de carne	Pescada dourada
Acompanha- mento	Esparguete e ervilhas	Batata a murro e legumes		Salada mista	Arroz de legumes
Sobremesa	Laranja	Gelatina/fruta		Banana	Morangos

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 30 de abril	Terça-feira Dia 1 de maio	Quarta-feira Dia 2 de maio	Quinta-feira Dia 3 de maio	Sexta-feira Dia 4 de maio
Sopa	Abóbora c/ couve-flor	Feriado	Caldo verde	Espinafres	Alho francês c/ brócolo
Prato	Panados de peru		Bolinhos de bacalhau	Rancho	Atum
Acompanha- mento	Arroz e salada		Feijão-frade c/ molho verde e tomate		Salada russa e tomate
Sobremesa	Maçã		Laranja	logurte/fruta	Pera

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 7 de maio	Terça-feira Dia 8 de maio	Quarta-feira Dia 9 de maio	Quinta-feira Dia 10 de maio	Sexta-feira Dia 11 de maio
Sopa	À lavrador	Grão c/ espinafres	Caldo verde	Repolho c/ feijão- branco	Lombarda
Prato	Alheira	Carapau	Pá de porco assada	Bacalhau à Brás	Tripas à moda do Porto
Acompanha- mento	Batata cozida e grelos	Arroz de feijão e cenoura raspada	Batata assada e legumes	Salada de alface	
Sobremesa	Leite-creme/fruta	Pera	Laranja	Maçã	Kiwi

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 14 de maio	Terça-feira Dia 15 de maio	Quarta-feira Dia 16 de maio	Quinta-feira Dia 17 de maio	Sexta-feira Dia 18 de maio
Sopa	Nabiças	Espinafres	Couve-flor	Cebola	Repolho
Prato	Pescada dourada	Massa à lavrador	Peixe espada	Rojões	Atum c/ ovo
Acompanha- mento	Arroz Primavera		Batata cozida e cebolada e cenoura raspada	Salada mista	Feijão-frade e salada de tomate
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Melo

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 21 de maio	Terça-feira Dia 22 de maio	Quarta-feira Dia 23 de maio	Quinta-feira Dia 24 de maio	Sexta-feira Dia 25 de maio
Sopa	Feijão-verde	Creme de abóbora	À lavrador	Canja	Couve lombarda
Prato	Salsicha c/ ovos mexidos	Carapau grelhado	Espetadas	Bacalhau c/ broa	Frango assado
Acompanha- mento	Batata frita e salada	Arroz de feijão	Esparguete rosado e cenoura raspada	Legumes	Arroz e salada
Sobremesa	Melancia	Nêsporas	Maçã	Morangos	Banana

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 28 de maio	Terça-feira Dia 29 de maio	Quarta-feira Dia 30 de maio	Quinta-feira Dia 31 de maio	Sexta-feira Dia 1 de junho
Sopa	Creme de grão de bico	Juliana	Alho francês c/ curgete	Feriado	Caldo verde
Prato	Salmão grelhado	Bife de peru	Solha grelhada		Entrecosto grelhado
Acompanha- mento	Batata cozida c/ molho verde e salada de tomate	Massa tricolor e salada	Arroz de feijão		Batata a murro e legumes
Sobremesa	Nêsperas	Nectarinas	Gelado/fruta		Pera

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 4 de junho	Terça-feira Dia 5 de junho	Quarta-feira Dia 6 de junho	Quinta-feira Dia 7 de junho	Sexta-feira Dia 8 de junho
Sopa	Favas	Espinafres	Couve coração	Nabo c/ rama	Creme de cenoura
Prato	Atum c/ ovo	Panados	Pescada à Americana	Lombo assado	Bacalhau à Brás
Acompanha- mento	Feijão-frade e salada de tomate	Arroz de legumes	Puré e salada mista	Arroz e salada	Salada mista
Sobremesa	Maçã	Laranja	Nectarinas	Melo	Nêsperas

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

**Ementa
mediterrânea**



	Segunda-feira Dia 11 de junho	Terça-feira Dia 12 de junho	Quarta-feira Dia 13 de junho	Quinta-feira Dia 14 de junho	Sexta-feira Dia 15 de junho
Sopa	Repolho c/ feijão	Feijão-verde	Creme camélia	Brócolo	Agrião
Prato	Bolonhesa	Pataniscas de bacalhau	Picanha	Filetes	Arroz de aves
Acompanha- mento	Esparguete e cenoura raspada	Arroz de feijão	Feijão preto e salada	Salada russa e tomate	Salada
Sobremesa	Nectarinas	Gelatina/fruta	Meloa	Melancia	Laranja