

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



**Escola Secundária de Valongo**



	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 17 de setembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 18 de setembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 19 de setembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 20 de setembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 21 de setembro</b>
<b>Sopa</b>	Repolho	Espinafres	Feijão-verde	Caldo verde	Brócolos
<b>Prato</b>	Hambúrguer de legumes	Omeleta de legumes	Croquetes de espinafres	Ovos mexidos	Massa de legumes
<b>Acompanha-mento</b>	Arroz e salada	Puré e salada de alface	Arroz e salada mista	Feijão-frade e salada de tomate	
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Gelatina/fruta	Banana	Maçã	Uvas

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 24 de setembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 25 de setembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 26 de setembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 27 de setembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 28 de setembro</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	Juliana	Abóbora	Curgete	Repolho
<b>Prato</b>	Soja estufada	Esparguete c/ legumes	Migas de legumes	Legumes salteados	Legumes à Brás
<b>Acompanha- mento</b>	Batata cozida e molho verde	Cenoura raspada	Feijão-frade e salada de tomate	Arroz e salada	Salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Melão	Maçã	Laranja	Gelatina/fruta	Banana



**Escola Secundária de Valongo**

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 1 de outubro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 2 de outubro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 3 de outubro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 4 de outubro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 5 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	À lavrador	Couve-flor c/ cenoura	Feijão-verde c/ alho francês	Caldo verde	Feriado
<b>Prato</b>	Omelete de cogumelos	Legumes salteados	Bolonhesa de soja	Hambúrguer de legumes	
<b>Acompanhamento</b>	Arroz e salada	Batata cozida c/ cebolada e cenoura raspada	Esparguete e salada de tomate	Arroz de feijão	
<b>Sobremesa</b>	Fruta em calda	Maçã	Pera	Gelatina/fruta	

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



**Escola Secundária de Valongo**



	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 8 de outubro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 9 de outubro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 10 de outubro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 11 de outubro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 12 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	Legumes	Creme de abóbora	Brócolos	Creme de cenoura	Cebola
<b>Prato</b>	Massada de legumes	Vegetais salteados	Panqueca de legumes	Beringela grelhada	Croquetes de vegetais
<b>Acompanhamento</b>		Batata cozida c/ molho verde e salada de tomate	Feijão-preto, arroz e laranja	Batata assada e salada mista	Esparguete e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pera	Banana	Clementina	logurte/fruta

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 15 de outubro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 16 de outubro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 17 de outubro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 18 de outubro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 19 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	Espinafres	Repolho c/ feijão vermelho	Caldo verde	Creme de abóbora	Nabos c/ rama
<b>Prato</b>	Empadão de legumes	Soja estufada	Croquetes vegetarianos	Legumes estufados	Peixinhos da horta
<b>Acompanhamento</b>	Salada mista	Arroz e salada	Feijão-frade e salada de tomate	Esparguete e ervilhas	Arroz de tomate e cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Clementina	Leite creme/fruta	Laranja	Kiwi	Banana

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo



	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 22 de outubro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 23 de outubro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 24 de outubro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 25 de outubro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 26 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	Creme camélia	Juliana	Espinafres	Feijão-verde	Coração
<b>Prato</b>	Stronoff de lombarda c/ cogumelos	Beringela panada	Hambúrguer de legumes	Vegetais c/ natas	Feijoada de legumes
<b>Acompanha-mento</b>	Esparguete e cenoura raspada	Arroz de legumes e salada	Salada	Salada mista	Arroz branco
<b>Sobremesa</b>	logurte/fruta	Pera	Laranja	Maçã	Diospiro

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo



	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 29 de outubro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 30 de outubro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 31 de outubro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 1 de novembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 2 de novembro</b>
<b>Sopa</b>	Lombarda	Grão c/ espinafres	Caldo verde	Feriado	Repolho
<b>Prato</b>	Omeleta de espargos	Legumes salteados	Hambúrguer vegetariano		Massada de legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de tomate e feijão encarnado	Batata cozida e salada de tomate	Arroz à primavera e salada de alface		
<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Fruta em calda		Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 5 de novembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 6 de novembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 7 de novembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 8 de novembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 9 de novembro</b>
<b>Sopa</b>	Nabiças	Espinafres	Creme de alho francês c/ abóbora	Caldo verde	Juliana
<b>Prato</b>	Legumes salteados	Cubos de soja estufada	Legumes à Brás	Hambúguer vegetariano	Beringela grelhada
<b>Acompanhamento</b>	Batata cozida c/ molho verde e salada de tomate	Arroz branco e salada	Salada mista	Arroz de tomate e ervilhas	Feijão-frade c/ ovo e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Pera	Maçã	Laranja	Banana	Pudim flan/fruta



Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



**Escola Secundária de Valongo**



	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 12 de novembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 13 de novembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 14 de novembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 15 de novembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 16 de novembro</b>
<b>Sopa</b>	À lavrador	Juliana	Caldo verde	Coração	Cebola
<b>Prato</b>	Estufado de legumes	Peixinhos da horta	Panqueca de legumes	Arroz de cogumelos e feijão	Croquetes de espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Batata cozida e grelos	Arroz de feijão	Batata frita e salada mista		Salada russa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Pera	Laranja	logurte/fruta	Maçã



**Escola Secundária de Valongo**

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 19 de novembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 20 de novembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 21 de novembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 22 de novembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 23 de novembro</b>
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Nabiças	Caldo verde	Espinafres	Penca
<b>Prato</b>	Hambúrguer vegetariano	Soja estufada	Crepe de legumes	Lentilhas c/ rementos de soja	Beringela panada
<b>Acompanha- mento</b>	Arroz primavera c/ salada de tomate	Puré e ervilhas	Arroz e salada	Batata cozida e tomate	Esparguete e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Banana	Kiwi	Clementina	Pera

**Ano letivo 2018-2019**

**Ementa ovovegetariana**




**Escola Secundária de Valongo**

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 26 de novembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 27 de novembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 28 de novembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 29 de novembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 30 de novembro</b>
<b>Sopa</b>	Agrião	Brócolos	Couve-flor	Repolho	Nabiças
<b>Prato</b>	Empadão de legumes	Panqueca vegetariana	Legumes à Brás	Feijoada de legumes	Massada de cogumelos e espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Salada	Arroz salada mista	Salada de alface e tomate		
<b>Sobremesa</b>	Fruta em calda	Laranja	Banana	Pera	Maçã

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo

	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 3 de dezembro</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 4 de dezembro</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 5 de dezembro</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 6 de dezembro</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 7 de dezembro</b>
<b>Sopa</b>	Repolho	Lombarda	Caldo verde	Espinafres	Feijão-verde
<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja	Arroz de vegetais variados	Legumes variados grelhados	Beringela grelhada	Panado de curgete
<b>Acompanhamento</b>	Salada de tomate		Massa tricolor e cenoura raspada	Batata a murro, pimento e tomate	Arroz e salada
<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Banana	Mousse de chocolate/fruta	Maçã	Clementina

Ano letivo 2018-2019

Ementa  
ovovegetariana



### Escola Secundária de Valongo

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