


Escola Secundária de Valongo

**Ano letivo
2017/2018**

Ementa
ovovegetariana



	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	 <p>O MELHOR DE CADA UM ... CIDADANIA INCLUSIVA E VISIONÁRIA</p> <p>O MELHOR DE CADA UM ... CIDADANIA INCLUSIVA E VISIONÁRIA</p> <p>O MELHOR DE CADA UM ... CIDADANIA INCLUSIVA E VISIONÁRIA</p> <p>O MELHOR DE CADA UM ... CIDADANIA INCLUSIVA E VISIONÁRIA</p> <p>2017 / 2018 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE VALONGO BALSA - CAMPELO - FUJÓS - PAÇO - SOBRADO - VALONGO</p>		Creme de cenoura	Caldo verde	Cebola
Prato			Omelete c/ feijão- frade	Esparguete c/ soja	Empadão de legumes
Acompanha- mento			Salada de tomate	Cenoura raspada	Salada mista
Sobremesa			Banana	Maçã	Clementina

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa
ovovegetariana



	Segunda-feira Dia 8 de janeiro	Terça-feira Dia 9 de janeiro	Quarta-feira Dia 10 de janeiro	Quinta-feira Dia 11 de janeiro	Sexta-feira Dia 12 de janeiro
Sopa	Creme camélia	Nabiças	Repolho c/ feijão	Caldo verde	Canja
Prato	Arroz de cogumelos e feijão	Massada de legumes	Curgete grelhada	Croquetes de espinafre	Peixinhos da horta
Acompanha- mento			Arroz e salada	Salada russa e tomate	Esparguete rosado e cenoura raspada
Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Banana	Gelatina/fruta

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa
ovovegetariana



	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	Pizza de legumes	Massa c/ legumes salteados	Panqueca de espargos c/ cogumelos	Omelete de cebola e salsa	Legumes à Brás
Acompanha- mento	Salada mista			Cenoura raspada	Salada mista
Sobremesa	Maçã	Fruta em calda	Banana	Pera	Clementina

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa
ovovegetariana



	Segunda-feira Dia 22 de janeiro	Terça-feira Dia 23 de janeiro	Quarta-feira Dia 24 de janeiro	Quinta-feira Dia 25 de janeiro	Sexta-feira Dia 26 de janeiro
Sopa	Penca	Nabo c/ lombarda	Alho francês e couve-flor	Repolho	Caldo verde
Prato	Croquetes de cenoura	Bife de soja	Feijoada de legumes	Rissóis de lentilhas	Açorda de cogumelos c/ ovo escalfado
Acompanha- mento	Feijão-frade e tomate	Esparguete e cenoura raspada		Puré e salada mista	
Sobremesa	logurte/fruta	Banana	Maçã	Laranja	Pera

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa
ovovegetariana



	Segunda-feira Dia 29 de janeiro	Terça-feira Dia 30 de janeiro	Quarta-feira Dia 31 de janeiro	Quinta-feira Dia 1 de fevereiro	Sexta-feira Dia 2 de fevereiro
Sopa	Curgete c/ brócolo	Creme de cenoura	Feijão-verde	Juliana	Caldo verde
Prato	Massa tricolor c/ delícias do mar	Bolonhesa de soja	Pizza de legumes	Omelete de espargos	Panqueca de rebentos de soja c/ milho
Acompanha- mento	Salada	Salada	Cenoura raspada	Salada	
Sobremesa	Banana	Leite-creme/fruta	Clementina	Maçã	Pera