

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa  
ovovegetariana**



	<b>Segunda-feira Dia 23 de abril</b>	<b>Terça-feira Dia 24 de abril</b>	<b>Quarta-feira Dia 25 de abril</b>	<b>Quinta-feira Dia 26 de abril</b>	<b>Sexta-feira Dia 27 de abril</b>
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	Repolho com feijão	Feriado	Crema de cenoura	Caldo verde
<b>Prato</b>	Soja estufada	Pizza de vegetais		Empadão de legumes	Hambúrguer de legumes
<b>Acompanha- mento</b>	Esparguete e ervilhas			Salada mista	Arroz de legumes
<b>Sobremesa</b>	Laranja	Gelatina/fruta		Banana	Morangos

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa  
ovovegetariana**



	<b>Segunda-feira Dia 30 de abril</b>	<b>Terça-feira Dia 1 de maio</b>	<b>Quarta-feira Dia 2 de maio</b>	<b>Quinta-feira Dia 3 de maio</b>	<b>Sexta-feira Dia 4 de maio</b>
<b>Sopa</b>	Abóbora c/ couve-flor	Feriado	Caldo verde	Espinafres	Alho francês c/ brócolo
<b>Prato</b>	Panqueca de legumes		Croquetes de espinafres	Massada de legumes	Omeleta de espargos
<b>Acompanha- mento</b>	Salada		Feijão-frade c/ molho verde e tomate		Salada russa e tomate
<b>Sobremesa</b>	Maçã		Laranja	logurte/fruta	Pera

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa  
ovovegetariana**



	<b>Segunda-feira Dia 7 de maio</b>	<b>Terça-feira Dia 8 de maio</b>	<b>Quarta-feira Dia 9 de maio</b>	<b>Quinta-feira Dia 10 de maio</b>	<b>Sexta-feira Dia 11 de maio</b>
<b>Sopa</b>	À lavrador	Grão c/ espinafres	Caldo verde	Repolho c/ feijão- branco	Lombarda
<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja	Peixinhos da horta	Couve-flor salteada c/ cogumelos	Legumes à Brás	Feijoada de legumes
<b>Acompanha- mento</b>	Esparguete	Arroz de feijão e cenoura raspada	Batata assada	Salada de alface	
<b>Sobremesa</b>	Leite-creme/fruta	Pera	Laranja	Maçã	Kiwi

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*ovovegetariana*



	<b>Segunda-feira Dia 14 de maio</b>	<b>Terça-feira Dia 15 de maio</b>	<b>Quarta-feira Dia 16 de maio</b>	<b>Quinta-feira Dia 17 de maio</b>	<b>Sexta-feira Dia 18 de maio</b>
<b>Sopa</b>	Nabiças	Espinafres	Couve-flor	Cebola	Repolho
<b>Prato</b>	Hambúrguer de legumes	Massada de legumes	Legumes salteados	Legumes à Brás	Croquetes de espinafres
<b>Acompanha- mento</b>	Arroz Primavera		Batata cozida e cebolada e cenoura raspada	Salada mista	Feijão-frade e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Banana	Pera	Melo

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*ovovegetariana*



	<b>Segunda-feira</b> Dia 21 de maio	<b>Terça-feira</b> Dia 22 de maio	<b>Quarta-feira</b> Dia 23 de maio	<b>Quinta-feira</b> Dia 24 de maio	<b>Sexta-feira</b> Dia 25 de maio
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	Creme de abóbora	À lavrador	Canja	Couve lombarda
<b>Prato</b>	Omelete de espargos	Arroz de feijão c/ cogumelos	Bolonhesa	Migas de legumes	Trouxas e legumes
<b>Acompanha- mento</b>	Batata frita e salada		Esparguete rosado e cenoura raspada		Arroz e salada
<b>Sobremesa</b>	Melancia	Nêsperas	Maçã	Morangos	Banana

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*ovovegetariana*



	<b>Segunda-feira</b> Dia 28 de maio	<b>Terça-feira</b> Dia 29 de maio	<b>Quarta-feira</b> Dia 30 de maio	<b>Quinta-feira</b> Dia 31 de maio	<b>Sexta-feira</b> Dia 1 de junho
<b>Sopa</b>	Creme de grão-de-bico	Juliana	Alho francês c/ curgete	Feriado	Caldo verde
<b>Prato</b>	Rissóis de lentilhas	Soja estufada	Pataniscas de legumes		Pizza de legumes
<b>Acompanha-mento</b>	Salada mista	Massa tricolor e salada	Arroz de feijão		
<b>Sobremesa</b>	Nêspersas	Nectarinas	Gelado/fruta		Pera

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
**ovovegetariana**



	<b>Segunda-feira</b> <b>Dia 4 de</b> <b>junho</b>	<b>Terça-feira</b> <b>Dia 5 de</b> <b>junho</b>	<b>Quarta-feira</b> <b>Dia 6 de</b> <b>junho</b>	<b>Quinta-feira</b> <b>Dia 7 de</b> <b>junho</b>	<b>Sexta-feira</b> <b>Dia 8 de</b> <b>junho</b>
<b>Sopa</b>	Favas	Espinafres	Couve coração	Nabo c/ rama	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Hambúrguer de legumes	Omelete	Croquetes de espinafres	Crepes de legumes	Legumes à Brás
<b>Acompanha- mento</b>	Feijão-frade e salada de tomate	Arroz de legumes	Puré e salada mista	Arroz e salada	Salada mista
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Laranja	Nectarinas	Melo	Nêspers

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**  
*ovovegetariana*



	<b>Segunda-feira</b> Dia 11 de junho	<b>Terça-feira</b> Dia 12 de junho	<b>Quarta-feira</b> Dia 13 de junho	<b>Quinta-feira</b> Dia 14 de junho	<b>Sexta-feira</b> Dia 15 de junho
<b>Sopa</b>	Repolho c/ feijão	Feijão-verde	Creme camélia	Brócolo	Agrião
<b>Prato</b>	Bolonhesa de soja	Arroz de feijão e cogumelos	Pizza de vegetais	Peixinhos da horta	Arroz de legumes gratinado
<b>Acompanha- mento</b>	Esparguete e cenoura raspada		Salada	Salada russa e tomate	Salada
<b>Sobremesa</b>	Nectarinas	Gelatina/fruta	Meloa	Melancia	Laranja