

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

### **Ementa**



	Segunda-feira Dia 11 de setembro	Terça-feira Dia 12 de setembro	Quarta-feira Dia 13 de setembro	Quinta-feira Dia 14 de setembro	Sexta-feira Dia 15 de setembro
Sopa			Nabiças c/ cenoura	Lombarda c/ feijão	Creme camélia
Prato			Ovo estrelado c/ salsicha	Costeleta grelhada	Filetes
Acompanha- mento			Arroz e salada	Esparguete rosado e salada	Salada russa e tomate
Sobremesa				Nectarina	Banana

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

### ***Ementa***



	<b>Segunda-feira Dia 18 de setembro</b>	<b>Terça-feira Dia 19 de setembro</b>	<b>Quarta-feira Dia 20 de setembro</b>	<b>Quinta-feira Dia 21 de setembro</b>	<b>Sexta-feira Dia 22 de setembro</b>
<b>Sopa</b>	Penca	Nabos c/ rama	Caldo verde	Creme de cenoura	Espinafres
<b>Prato</b>	Carne Estufada	Peixe-espada dourado	Frango assado	Dourada grelhada	Massa à lavrador
<b>Acompanha- mento</b>	Esparguete e ervilhas	Puré e tomate	Arroz e salada	Feijão-frade e salada de tomate	
<b>Sobremesa</b>	Melão	Pera	Laranja	Maçã	Banana

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

### ***Ementa***



	<b>Segunda-feira Dia 25 de setembro</b>	<b>Terça-feira Dia 26 de setembro</b>	<b>Quarta-feira Dia 27 de setembro</b>	<b>Quinta-feira Dia 28 de setembro</b>	<b>Sexta-feira Dia 29 de setembro</b>
<b>Sopa</b>	À lavrador	Creme de abóbora	Espinafres com grão	Alho francês c/ curgete	Couve-flor
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana	Bife de peru	Bacalhau c/ natas	Lombo assado	Empadão de atum
<b>Acompanha- mento</b>		Esparguete e cenoura raspada	Salada	Arroz de legumes	Salada
<b>Sobremesa</b>	logurte/fruta	Nectarinas	Kiwi	Uvas	Pera

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

### ***Ementa***



	<b>Segunda-feira Dia 2 de outubro</b>	<b>Terça-feira Dia 3 de outubro</b>	<b>Quarta-feira Dia 4 de outubro</b>	<b>Quinta-feira Dia 5 de outubro</b>	<b>Sexta-feira Dia 6 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	Feijão-verde	Nabiças	Feriado	Caldo verde
<b>Prato</b>	Panados	Atum	Frango à Brás		Massa tricolor c/ frutos do mar
<b>Acompanha- mento</b>	Arroz e salada	Feijão-frade c/ ovo e tomate	Salada		
<b>Sobremesa</b>	Laranja	logurte/fruta	Nectarina		Banana

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**

Erasmus+  
Partenariat stratégique  
school-to-school  
2015-2018  
#Mémoire(s)

	Segunda-feira Dia 9 de outubro	Terça-feira Dia 10 de outubro	Quarta-feira Dia 11 de outubro	Quinta-feira Dia 12 de outubro	Sexta-feira Dia 13 de outubro
Sopa	Juliana	Abóbora	Espinafres	Couve-flor c/ cenoura	Caldo verde
Prato	Bacalhau c/ natas	Carne de porco à alentejana	Atum	Rojões	Douradinhos no forno
Acompanha- mento	Salada		Arroz branco e salada		Batata frita e salada
Sobremesa	Banana	Clementina	Maçã	Laranja	Pera

**Ano letivo  
2017/2018**

**Ementa**

**Dia Mundial da  
Alimentação**



	<b>Segunda-feira Dia 16 de outubro</b>	<b>Terça-feira Dia 17 de outubro</b>	<b>Quarta-feira Dia 18 de outubro</b>	<b>Quinta-feira Dia 19 de outubro</b>	<b>Sexta-feira Dia 20 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	Brócolos	Nabiças	Creme de cenoura	Penca c/ feijão	Lombarda
<b>Prato</b>	Bife de peru	Pescada dourada	Cozido à Portuguesa	Salmão grelhado	Rancho
<b>Acompanha- mento</b>	Esparguete e cogumelos c/ natas	Arroz de tomate		Batata cozida c/ molho de ovo	
<b>Sobremesa</b>	Kiwi	Gelatina/fruta	Laranja	Banana	Pera

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

### ***Ementa***



	<b>Segunda-feira Dia 23 de outubro</b>	<b>Terça-feira Dia 24 de outubro</b>	<b>Quarta-feira Dia 25 de outubro</b>	<b>Quinta-feira Dia 26 de outubro</b>	<b>Sexta-feira Dia 27 de outubro</b>
<b>Sopa</b>	À lavrador	Creme camélia	Caldo verde	Repolho	Espinafres
<b>Prato</b>	Carapau grelhado	Almondegas	Carne de porco à alentejana	Meia desfeita	Frango assado
<b>Acompanha- mento</b>	Arroz de feijão vermelho	Esparguete e salada de tomate		Salada de tomate	Arroz e salada
<b>Sobremesa</b>	Gelado/fruta	Maçã	Uvas	Banana	Clementina

## Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo  
2017/2018**

### ***Ementa***



	<b>Segunda-feira Dia 30 de outubro</b>	<b>Terça-feira Dia 31 de outubro</b>	<b>Quarta-feira Dia 1 de novembro</b>	<b>Quinta-feira Dia 2 de novembro</b>	<b>Sexta-feira Dia 3 de novembro</b>
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	Sopa de pedra	Feriado	Repolho	Creme camélia
<b>Prato</b>	Solha dourada	Esparguete à Bolonhesa		Bacalhau à moda de Braga	Pá de porco assada
<b>Acompanha- mento</b>	Salada russa e salada	Salada de tomate		Salada	Arroz de legumes e salada
<b>Sobremesa</b>	logurte/fruta	Maçã		Banana	Laranja