

**Ano letivo
2017/2018**

Ementa

São Martinho



	Segunda-feira Dia 6 de novembro	Terça-feira Dia 7 de novembro	Quarta-feira Dia 8 de novembro	Quinta-feira Dia 9 de novembro	Sexta-feira Dia 10 de novembro
Sopa	Creme de abóbora	Repolho c/ cenoura	Espinafres c/ grão	Nabiças	Feijão-verde c/ abóbora
Prato	Atum	Massa à lavrador	Bolinhos de bacalhau	Espetadas	Bacalhau espiritual
Acompanha- mento	Salada russa e tomate		Feijão-frade e tomate	Esparguete rosado e salada	
Sobremesa	Pera	Clementina	logurte/fruta	Maçã	Castanhas assadas/fruta

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa



	Segunda-feira Dia 13 de novembro	Terça-feira Dia 14 de novembro	Quarta-feira Dia 15 de novembro	Quinta-feira Dia 16 de novembro	Sexta-feira Dia 17 de novembro
Sopa	À lavrador	Couve-flor c/ cenoura	Feijão-verde c/ alho francês	Nabos c/ rama	Caldo verde
Prato	Salsichas c/ ovos mexidos	Peixe-espada	Carne estufada	Pataniscas de bacalhau	Entrecosto grelhado
Acompanha- mento	Arroz e salada	Batata cozida e cebolada	Esparguete e ervilhas	Arroz de feijão	Batata a murro e legumes
Sobremesa	Fruta em calda	Maçã	Pera	Gelatina/fruta	Clementina

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa



	Segunda-feira Dia 20 de novembro	Terça-feira Dia 21 de novembro	Quarta-feira Dia 22 de novembro	Quinta-feira Dia 23 de novembro	Sexta-feira Dia 24 de novembro
Sopa	Legumes	Canja	Brócolos	Creme de cenoura	Cebola
Prato	Salmão grelhado	Picanha	Dourada grelhada	Rancho	Arroz de polvo
Acompanha- mento	Massa tricolor e salada	Feijão-preto c/ arroz e laranja	Batata assada e salada		
Sobremesa	Maçã	Pera	Banana	Clementina	Fruta em calda

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa



	Segunda-feira Dia 27 de novembro	Terça-feira Dia 28 de novembro	Quarta-feira Dia 29 de novembro	Quinta-feira Dia 30 de novembro	Sexta-feira Dia 1 de dezembro
Sopa	Espinafres	Repolho c/ feijão-vermelho	Caldo verde	À lavrador	Feriado
Prato	Rolinhos de porco c/ salsicha	Robalo	Tripas à moda do Porto	Sardinha assada	
Acompanha- mento	Puré e salada	Arroz de tomate		Batata cozida e pimentos	
Sobremesa	Pera	logurte/fruta	Clementina	Maçã	

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa



	Segunda-feira Dia 4 de dezembro	Terça-feira Dia 5 de dezembro	Quarta-feira Dia 6 de dezembro	Quinta-feira Dia 7 de dezembro	Sexta-feira Dia 8 de dezembro
Sopa	Creme camélia	Nabiças	Couve-flor c/ alho francês	Lombarda c/ feijão-branco	Feriado
Prato	Strogonoff	Empadão de atum	Frango assado	Bacalhau c/ broa	
Acompanha- mento	Esparguete e salada	Salada	Arroz e salada	Puré e tomate	
Sobremesa	Banana	Kiwi	Maçã	Pera	

Escola Secundária de Valongo



**Ano letivo
2017/2018**

Ementa



	Segunda-feira Dia 11 de dezembro	Terça-feira Dia 12 de dezembro	Quarta-feira Dia 13 de dezembro	Quinta-feira Dia 14 de dezembro	Sexta-feira Dia 15 de dezembro
Sopa	Espinafres	Repolho	Caldo verde	Creme de abóbora	Nabiças
Prato	Costeleta à salsicheiro	Pescada dourada	Frango à Brás	Massada de peixe	Vitela assada
Acompanha- mento	Batata cozida e tomate	Arroz de feijão	Salada		Arroz e salada
Sobremesa	Clementina	Maçã	Pera	Aletria/fruta	Bolo-rei/fruta