

**Ano letivo 2020-2021**



**Ementa  
mediterrânea**



## **Escola Secundária de Valongo**

### **Menu**

	<b>Segunda-feira Dia 4 de janeiro</b>	<b>Terça-feira Dia 5 de janeiro</b>	<b>Quarta-feira Dia 6 de janeiro</b>	<b>Quinta-feira Dia 7 de janeiro</b>	<b>Sexta-feira Dia 8 de janeiro</b>
<b>Sopa</b>	Coração	Feijão-verde	À lavrador	Creme de cenoura	Juliana
<b>Prato</b>	Hambúguer c/ esparguete	Pescada dourada c/ arroz de feijão	Carne de porco à Alentejana	Solha c/ arroz de legumes	Frango assado c/ batata assada
<b>Acompanhamento</b>	Salada colorida	Salada	Salada mista	Salada	Salada variada
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Pera	Clementina	Banana	logurte/fruta

**Ano letivo 2020-2021**



**Ementa  
mediterrânea**



## **Escola Secundária de Valongo**

<b>Menu</b>	<b>Segunda-feira Dia 11 de janeiro</b>	<b>Terça-feira Dia 12 de janeiro</b>	<b>Quarta-feira Dia 13 de janeiro</b>	<b>Quinta-feira Dia 14 de janeiro</b>	<b>Sexta-feira Dia 15 de janeiro</b>
<b>Sopa</b>	Creme camélia	Caldo verde	Nabiças	Espinafres c/ grão	Repolho
<b>Prato</b>	Red fich no forno c/ arroz	Panados c/ massa tricolor	Ovo mexido c/ salsicha e batata frita	Pá de porco c/ arroz de legumes	Empadão de atum
<b>Acompanhamento</b>	Legumes salteados	Salada	Salada colorida	Salada	Salada variada
<b>Sobremesa</b>	Clementina	Maçã	Banana	Pera	Fruta em calda

**Ano letivo 2020-2021**



**Ementa  
mediterrânea**



## **Escola Secundária de Valongo**

<b>Menu</b>	<b>Segunda-feira Dia 18 de janeiro</b>	<b>Terça-feira Dia 19 de janeiro</b>	<b>Quarta-feira Dia 20 de janeiro</b>	<b>Quinta-feira Dia 21 de janeiro</b>	<b>Sexta-feira Dia 22 de janeiro</b>
<b>Sopa</b>	Penca	Espinafres	Lombarda	Abóbora	Nabos c/ rama
<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa	Douradinhos c/ arroz de cenoura	Massa à lavrador	Bolinhos de bacalhau c/ feijão-frade	Arroz de aves
<b>Acompanhamento</b>	Cenoura raspada	Salada mista	Salada	Salada de tomate	Salada mista
<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina/fruta	Clementina	Maçã	Pera

**Ano letivo 2020-2021**



**Ementa  
mediterrânea**



## **Escola Secundária de Valongo**

<b>Menu</b>	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	Dia 25 de janeiro	Dia 26 de janeiro	Dia 27 de janeiro	Dia 28 de janeiro	Dia 29 de janeiro
<b>Sopa</b>	Juliana	Couve-flor	Coração	Agrião	Caldo verde
<b>Prato</b>	Salmão grelhado c/ batata cozida e molho verde	Feijoada à transmontana	Arroz de lulas	Espetadas de peru c/ massa tricolor	Meia desfeita
<b>Acompanhamento</b>	Legumes salteados	Salada	Salada mista	Salada de tomate	Salada
<b>Sobremesa</b>	logurte/fruta	Maçã	Pera	Banana	Clementina