

REFEITÓRIO

EB1/J.I Miranda do Douro e J.I Sendim



1ª Semana ____ / ____ / ____

2ª FEIRA	Sopa	Alho francês
	Prato	Hambúrguer de vitela com batata cozida
	Salada	Cenoura
	Sobremesa	Fruta variada da época

3ª FEIRA	Sopa	Legumes
	Prato	Pescada com batata, feijão e cenoura cozida
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época / gelatina

4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Presunto fresco assado com esparguete
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época

5ª FEIRA	Sopa	Juliana
	Prato	Bacalhau espiritual
	Salada	Pimentos
	Sobremesa	Fruta variada da época

6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco
	Prato	Frango com massa e legumes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época

As refeições são acompanhadas de pão de mistura e água para beber.

Obs.: As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.



REFEITÓRIO

EB1/J.I Miranda do Douro e J.I Sendim



2ª Semana ____ / ____ / ____

2ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Atum com salada de legumes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época

3ª FEIRA	Sopa	Couve-flor
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de ervilha
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta variada da época

4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Abrótea cozida com batata e legumes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época /gelatina

5ª FEIRA	Sopa	Grão- de- bico
	Prato	Panado de porco com massa cozida
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época

6ª FEIRA	Sopa	Canja
	Prato	Lulas estufadas com arroz branco
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época

As refeições são acompanhadas de pão de mistura e água para beber.

Obs.: As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.



REFEITÓRIO

EB1/J.I Miranda do Douro e J.I Sendim



3ª Semana ____/____/____

2ª FEIRA	Sopa	Couve-flor
	Prato	Ovo cozido com massa e molho de tomate
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta variada da época /iogurte

3ª FEIRA	Sopa	Legumes
	Prato	Lombo de pescada com batata e legumes cozidos
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época

4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Jardineira de vitela massa e legumes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época

5ª FEIRA	Sopa	Juliana
	Prato	Carapau com batata cozida
	Salada	Pimentos
	Sobremesa	Fruta variada da época

6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz
	Salada	Cenoura
	Sobremesa	Fruta variada da época

As refeições são acompanhadas de pão de mistura e água para beber.

Obs.: As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.



REFEITÓRIO

EB1/J.I Miranda do Douro e J.I Sendim



4ª Semana ____/____/____

2ª FEIRA	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta variada da época

3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco
	Prato	Frango com massa e legumes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época

4ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Solha com batata salteada
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época / gelatina

5ª FEIRA	Sopa	Alho francês
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Salada	Pimentos
	Sobremesa	Fruta variada da época

6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Pescada assada com arroz de feijão seco
	Salada	Cenoura
	Sobremesa	Fruta variada da época

As refeições são acompanhadas de pão de mistura e água para beber.

Obs.: As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.



REFEITÓRIO

EB1/J.I Miranda do Douro e J.I Sendim



5ª Semana ____/____/____

2ª FEIRA	Sopa	<i>Courgette</i>
	Prato	Ovo mexido com salsicha e arroz de legumes
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta variada da época

3ª FEIRA	Sopa	Canja
	Prato	<i>Red fish</i> grelhado com batata e legumes cozidos
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta variada da época / gelatina

4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Febras grelhadas com arroz de feijão seco
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época

5ª FEIRA	Sopa	Juliana
	Prato	Peixe- espada com batata salteada
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época

6ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Prato	Frango assado com arroz de ervilha
	Salada	Cenoura
	Sobremesa	Fruta variada da época

As refeições são acompanhadas de pão de mistura e água para beber.

Obs.: As ementas estão sujeitas a alterações, sempre que se justifique.

