


EMENTA DO REFEITÓRIO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE AZAMBUJA

	SEMANA DE 08 A 12 DE ABRIL DE 2024				
	SEGUNDA-FEIRA 08 de abril	TERÇA-FEIRA 09 de abril	QUARTA-FEIRA 10 de abril	QUINTA-FEIRA 11 de abril	SEXTA-FEIRA 12 de abril
SOPA	Agrião	Espinafres	Creme de cenoura c/ ovo picado	Creme de brócolos	Couve lombarda c/ feijão branco
PRATO DE PEIXE	Caldeirada	Arroz de Pota	Bacalhau c/ grão e batata cozida	Massada de Peixe	Pastéis de bacalhau c/ arroz de cenoura
PRATO DE CARNE	Bifanas com esparguete	Carne de vaca guisada com macarrão	Hambúrguer c/ batata frita	Frango à Brás	Bifes de peru grelhado c/ arroz de cenoura
SALADA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Salada de fruta	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2

*1 Salada de legumes crus (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos alface, beterraba, cenoura ralada, couve-roxa, pepino, tomate, outros) ou cozidos/grelhados/salteados (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos - brócolos, curgete, couve-flor, ervilhas, feijão-verde, macedónia, milho, pimentos, outros).

*2 Dois variedades diárias de fruta da época (banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros). Nos dias em que é fornecido um doce haverá pelo menos 1 variedade de fruta fresca.

Data 1 / 4 / 2024

O Presidente CMA

A Diretora



EMENTA DO REFEITÓRIO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE AZAMBUJA

	SEMANA DE 15 A 19 DE ABRIL DE 2024				
	SEGUNDA-FEIRA 15 de abril	TERÇA-FEIRA 16 de abril	QUARTA-FEIRA 17 de abril	QUINTA-FEIRA 18 de abril	SEXTA-FEIRA 19 de abril
SOPA	Caldo verde	Nabiça	Creme de Couve-flor	Feijão-verde	Canja
PRATO DE PEIXE	Esparguete de salmão	Filetes c/ arroz de cenoura	Dourada grelhada c/ batata e brócolos	Salada de Atum	Lulas guisadas c/ puré de batata
PRATO DE CARNE	Esparguete à Bolonhesa	Croquetes c/ arroz de cenoura	Strogonoff de Peru c/ arroz branco	Salada de Frango	Pernas de frango assadas c/ puré de batata
SALADA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Arroz doce	Fruta da época*2	Fruta da época*2

*1 Salada de legumes crus (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos alface, beterraba, cenoura ralada, couve-roxa, pepino, tomate, outros) ou cozidos/grelhados/salteados (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos - brócolos, curgete, couve-flor, ervilhas, feijão-verde, macedónia, milho, pimentos, outros).

*2 Duas variedades diárias de fruta da época (banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspira, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Nos dias em que é fornecido um doce haverá pelo menos 1 variedade de fruta fresca.


Data 1 / 4 / 2024

O Presidente CMA

A Diretora



EMENTA DO REFEITÓRIO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE AZAMBUJA

	SEMANA DE 22 A 26 DE ABRIL DE 2024				
	SEGUNDA-FEIRA 22 de abril	TERÇA-FEIRA 23 de abril	QUARTA-FEIRA 24 de abril	QUINTA-FEIRA 25 de abril	SEXTA-FEIRA 26 de abril
SOPA	Agrião	Espinafres	Creme de Ervilhas	FERIADO NACIONAL DIA DA LIBERDADE	Juliana
PRATO DE PEIXE	Bacalhau c/ natas	Arroz de peixe	Choquinhos à algarvia c/ batata cozida		Perca grelhada c/ batata e brócolos
PRATO DE CARNE	Salsichas frescas c/ massa espiral	Arroz à valenciana	Carne assada no forno c/ puré de batata		Ovos mexidos c/ arroz branco
SALADA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1		Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2		Fruta da época*2

*1 Salada de legumes crus (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos alface, beterraba, cenoura ralada, couve-roxa, pepino, tomate, outros) ou cozidos/grelhados/salteados (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos - brócolos, curgete, couve-flor, ervilhas, feijão-verde, macedónia, milho, pimentos, outros).

*2 Duas variedades diárias de fruta da época (banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspira, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros). Nos dias em que é fornecido um doce haverá pelo menos 1 variedade de fruta fresca.


Data 1 / 4 / 2024

O Presidente CMA

A Diretora



EMENTA DO REFEITÓRIO DA ESCOLA SECUNDÁRIA DE AZAMBUJA

	SEMANA DE 29 DE ABRIL A 03 DE MAIO DE 2024				
	SEGUNDA-FEIRA 29 de abril	TERÇA-FEIRA 30 de abril	QUARTA-FEIRA 01 de maio	QUINTA-FEIRA 02 de maio	SEXTA-FEIRA 03 de maio
SOPA	Nabiça	Peixe	FERIADO NACIONAL DIA DO TRABALHADOR	Creme de cenoura c/ ovo picado	Couve lombarda
PRATO DE PEIXE	Douradinhos c/ arroz de cenoura	Massada de peixe		Pescada frita c/ arroz de tomate	Salada de Atum
PRATO DE CARNE	Panados de frango c/ arroz de cenoura	Carne de vaca guisada c/ macarrão		Bifanas grelhadas c/arroz branco	Salada de Frango
SALADA	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1		Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Salada de fruta		Fruta da época*2	Fruta da época*2

*1 Salada de legumes crus (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos alface, beterraba, cenoura ralada, couve-roxa, pepino, tomate, outros) ou cozidos/grelhados/salteados (composta por, pelo menos, dois dos seguintes elementos - brócolos, curgete, couve-flor, ervilhas, feijão-verde, macedónia, milho, pimentos, outros).

*2 Duas variedades diárias de fruta da época (banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspira, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Nos dias em que é fornecido um doce haverá pelo menos 1 variedade de fruta fresca.

Data 1 / 4 / 2024

O Presidente CMA

A Diretora

