



Escola Básica e Secundária de Velas

# EMENTA



Semana de 20 a 24 de janeiro

**DIA DOS AMIGOS – 22 DE  
FEVEREIRO**

**KEEP  
CALM  
AND  
FELIZ DIA DOS  
AMIGOS**

<b>Dia</b>	<b>Prato</b>	<b>Refeição</b>	<b>Guarnição/Acompanhamento</b>
<b>2ª FEIRA Dia 19</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de cenoura Ervilhas Frutas variadas	Ovo
<b>3ª FEIRA Dia 20</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de grão Chicharros Fritos Frutas variadas/Pudim	Arroz Pimentos Salada mista
<b>4ª FEIRA Dia 21</b>	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de agrião Febras de porco Frutas Variadas	Puré de batata Salada
<b>5ª FEIRA Dia 22</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de Legumes Pataniscas de Bacalhau Frutas variadas/logurtes	Arroz de tomate Salada feijão-frade
<b>6ª FEIRA Dia 23</b>	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Abobora c/ nabiças Lasanha Frutas variadas	Salada Mista