

CALENDÁRIO

PERÍODOS - 2016/2017

Período 1	Período 2	Período 3	Período 4	Período 5	Período 6
05/09 a 09/09	12/09 a 16/09	19/09 a 23/09	26/09 a 30/09	03/10 a 07/10	10/10 a 14/10
17/10 a 21/10	24/10 a 28/10	31/10 a 04/11	07/11 a 11/11	14/11 a 18/11	21/11 a 25/11
28/11 a 02/12	05/12 a 09/12	12/12 a 16/12	19/12 a 23/12	26/12 a 30/12	02/01 a 06/01
09/01 a 13/01	16/01 a 20/01	23/01 a 27/01	30/01 a 03/02	06/02 a 10/02	13/02 a 17/02
20/02 a 24/02	27/02 a 03/03	06/03 a 10/03	13/03 a 17/03	20/03 a 24/03	27/03 a 31/03
03/04 a 07/04	10/04 a 14/04	17/04 a 21/04	24/04 a 28/04	01/05 a 05/05	08/05 a 12/05
15/05 a 19/05	22/05 a 26/05	29/05 a 02/06	05/06 a 09/06	12/06 a 16/06	19/06 a 23/06
26/06 a 30/06	03/07 a 07/07	10/07 a 14/07	17/07 a 21/07	24/07 a 28/07	31/07 a 04/08
07/08 a 11/08	14/08 a 18/08				



Ementa - Almoço

Segunda

- Sopa » Creme de Abóbora com Alho Francês
- Prato » Esparguete de Bolonhesa Mista de Carne de Vaca e Soja
- Sobremesa » Fruta da Época

Terça

- Sopa » Agrião
- Prato » Filetes de Pescada em Molho de Cenoura com Arroz Branco
- Sobremesa » Iogurte de Aromas

Quarta

- Sopa » Creme de Grão com Espinafres
- Prato » Frango Assado com Batata Assada
- Sobremesa » Fruta da Época

Quinta

- Sopa » Macedónia (Cenoura, Feijão e Ervilhas)
- Prato » Massinha de Peixe (Tintureira)
- Sobremesa » Fruta da Época

Sexta

- Sopa » Hortaliça (Couve-Lombarda e Couve Portuguesa)
- Prato » Arroz de Carnes com Salsicha
- Sobremesa » Fruta da Época

→ Ver calendário "Período 1".

Ementa - Almoço

Segunda

- Sopa » Creme de Alho Francês
- Prato » Panadinhos de Frango com Arroz de Cenoura
- Sobremesa » Fruta da Época

Terça

- Sopa » Juliana (Cenoura e Couve-Lombarda)
- Prato » Massada de Atum
- Sobremesa » Fruta da Época

Quarta

- Sopa » Creme de Legumes (Cenoura e Espinafre)
- Prato » Chilli de Carne de Vaca com Arroz Branco
- Sobremesa » Fruta da Época

Quinta

- Sopa » Feijão Manteiga com Hortaliça (Couve Portuguesa)
- Prato » Peixe à Gomes de Sá (Fogonero, Ovo e Batata)
- Sobremesa » Arroz Doce

Sexta

- Sopa » Creme de Abóbora com Feijão-Verde
- Prato » Macarrão com Carne de Porco Guisada
- Sobremesa » Fruta da Época

→ Ver calendário "Período 2"

Ementa - Almoço

Segunda

- Sopa » Creme de Espinafres
- Prato » Almôndegas de Vaca Estufadas em Molho de Tomate com Purê de Batata
- Sobremesa » Fruta da Época

Terça

- Sopa » Primavera (Cenoura e Ervilhas)
- Prato » Massinha de Perca
- Sobremesa » Gelatina de Morango

Quarta

- Sopa » Feijão-Verde
- Prato » Ovos Mexidos com Fiambre e Arroz Branco
- Sobremesa » Fruta da Época

Quinta

- Sopa » Grão com Lombardo
- Prato » Bacalhau Desfiado com Fiambre Gratinado
- Sobremesa » Fruta da Época

Sexta

- Sopa » Creme de Cenoura com Couve Portuguesa
- Prato » Ranchinho (Frango, Porco, Chouriço, Grão, Batata, Massa, Cenoura e Couve)
- Sobremesa » Fruta da Época

→ Ver CALENDÁRIO "PERÍODO 3"

Ementa - Almoço

Segunda

- Sopa » Legumes (Cenoura, Feijão-Verde, Ervilhas e Couve-Lombarda)
- Prato » Carne de Porco Estufada Fatiada com Massa Cotovelos
- Sobremesa » Fruta da Época

Terça

- Sopa » Creme de Alface
- Prato » Arroz de Atum
- Sobremesa » Fruta da Época

Quarta

- Sopa » Puré de Abóbora com Arroz
- Prato » Frango Estufado com Esparguete
- Sobremesa » Fruta da Época

Quinta

- Sopa » Feijão Encarnado com Espinafres
- Prato » Saladinha de Peixe (Tintureira, Macedónia e Batata)
- Sobremesa » Iogurte de Aroma

Sexta

- Sopa » Creme de Courgettes
- Prato » Rolo de Carne no Forno com Macarronete
- Sobremesa » Fruta da Época

→ Ver calendário "Período 4"

Ementa - Almoço

Segunda

- Sopa » Couve Portuguesa
- Prato » Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz Branco
- Sobremesa » Fruta da Época

Terça

- Sopa » Creme de Cenoura com Massinhas
- Prato » Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau Desfiado, Batata, Grão, Ovo)
- Sobremesa » Pudim Flan

Quarta

- Sopa » Creme de Ervilhas
- Prato » Esparguete à Carbonara (Fiambre, Queijo e Natas)
- Sobremesa » Fruta da Época

Quinta

- Sopa » Couve-Lombarda com Cenoura
- Prato » Rissóis de Pescada com Arroz de Tomate
- Sobremesa » Fruta da Época

Sexta

- Sopa » Creme de Cebola com Espinafres
- Prato » Jardineira e Frango
- Sobremesa » Fruta da Época

→ ver calendário "Período 5"

Ementa - Almoço

Segunda

- Sopa » Alho Francês
- Prato » Frango com Molho e Tomate e Arroz
- Sobremesa » Fruta da Época

Terça

- Sopa » Creme Primaveril
- Prato » Caldeirada de Peixe (Tintureira e Fogonero)
- Sobremesa » Fruta da Época

Quarta

- Sopa » Caldo Verde
- Prato » Cubinhos de Porco Estufado com Cenoura e Esparguete
- Sobremesa » Fruta da Época

Quinta

- Sopa » Feijão Branco com Nabijas
- Prato » Douradinhos com Arroz Primavera (Ervilhas, Milho e Cenoura)
- Sobremesa » Gelatina Tutti-Frutti

Sexta

- Sopa » Creme de Legumes (Cenoura e Espinafre)
- Prato » Perú Assado com Batata Assada
- Sobremesa » Fruta da Época

→ Ver calendário "Período 6"