



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 1 (Vegetariana)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde (s/chouriço)	Creme de Alho-françês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Salada de batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	Salada de massa lacinhos com feijão-frade, milho, cenoura	Beringela assada em legumes e lentilhas
	Esparguete		Arroz de feijão		Arroz de tomate
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

*a) Não será permitida a utilização de batata em flocos na confeção de sopa;

*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos / salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos - abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros).

*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta - Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, melo, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 2

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Abóbora com Espinafres	Sopa bonita
PRATO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	Stroganoff de seitan com cogumelos	Beringela assada recheada com soja e legumes	Almondogas vegetarianas	Grão-de-bico com salada russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão verde)
	Salada de legumes* 1	Arroz de legumes	Batatas cozidas/ assadas	Esparguete	Salada de legumes* 1
	Fruta da época* 2	Fruta da época	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2
SOBREMESA	Água	Água	Água	Água	Água

* 1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

* 2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE

___/___/___



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-flor com cenoura ripada	Creme de feijão branco	Cenoura com nabijas	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate)	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho, ...)	Hamburguer vegetariano (p.ex soja) grelhado Esparguete	Alho francês à Brás (Alho-francês, batata, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Empadão de arroz com lentilhas
	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	Sobremesa láctea	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

* 1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

* 2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, melo, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE ____/____/____ A ____/____/____



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 4					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Sopa bonita	Creme de alface	Feijão com Nabijas
PRATO	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	Seitan salteado com cenoura e curgete	Feijoada vegetariana	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Curgete assada recheada com batata
		Espaguete	Arroz de legumes		
SOBREMESA	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1
	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2	Fruta da época	Fruta da época* 2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

* 1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

* 2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, melo, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE

A



SECRETARIA REGIONAL DA EDUCAÇÃO
DIREÇÃO REGIONAL DA EDUCAÇÃO
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DA CALHETA



SEMANA 5

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Favas estufadas com cenoura	Panadinhos de tofu no Forno	"Feijoada" de grão-de-bico com cenoura	Carbonara de ervilha (ervilha, massa, milho)	Beringela assada com pimentos
	Arroz de ervilhas	Salada russa (macedónia)	Arroz branco	Salada de legumes* 1	Batata assada
SOBREMESA	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1	Salada de legumes* 1
	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2	Fruta da época* 2	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

* 1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

* 2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloão, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.

ASSINATURA DO C. EXECUTIVO

EM VIGOR DE _____ A _____