



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



SEMANA 1					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de legumes	Caldo Verde	Creme de Alho-français	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos	Bacalhau à Gomes de Sá (Bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo)	Bifes de porco estufados em molho de tomate	Salada de massa fusilli com atum, milho, ervilha e cenoura	Frango assado em legumes
	Esparguete		Arroz de legumes		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;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*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, curguete, 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, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, 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 a)	Creme de ervilhas	Feijão com hortaliças	Creme de cenoura	Abóbora com espinafres	Sopa bonita (c/ovo)
PRATO	Atum com salada russa (atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde, ovo cozido)	Almondegas de vaca	Bacalhau de natas	Strognoff de frango com cogumelos	Pataniscas de bacalhau
		Esparguete		Fusilli	Arroz de feijão
	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	Gelatina + Fruta da época	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;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*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, curguete, 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, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láteia 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 3					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA a)	Cenoura com nabiças	Creme de feijão branco	Couve-flor com cenoura ripada	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Jardineira de frango	Filetes de peixe *b) grelhados / assados	Lasanha de carne de vaca	Salada de atum com batata e feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, cenoura)	Carne de porco no forno com batata assada
		Arroz			
	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;

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*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, meloa, 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 ___ / ___ / ___ 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 a)	Cenoura com agrião	Canja de galinha (s/miudos nem peles)	Abóbora com fava	Creme de alface	Feijão com nabiças
PRATO	Bacalhau à brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa)	Feijoada (feijão, carne, chouriço)	Strogonoff de vaca com legumas salteados	Arroz de atum (arroz, atum, tomates, pimentos, milho, ...)	Frango estufado com ervilhas (c/molho de tomate)
		Arroz branco	Esparguete		Massa com legumes
	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	Fruta da época *2	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

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

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*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, curguete, 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, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láteia 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 a)	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura	Filetes/douradinhos *b) de peixe no forno	Carne de porco salteada com batata	Lasanha de atum	Pernas de frango assado com pimentos
	Arroz de legumes	Salada russa (macedónia)			Batata assada
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Sobremesa látea + Fruta da época
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Sobremesa látea + Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

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

*b) Não será permitida a utilização de peixe panga ou paloco;

*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, meloa, 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 ___/___/___ A ___/___/___