



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

130242 - Agrupamento de Escolas de Ferreira do  
Alentejo

Rua Infante D. Henrique  
7900-647 Ferreira do Alentejo  
N.I.F: 600083080

Telefone: 284738050 E-mail: geral@avefa.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29-10-2018 a 04-11-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	29 out	Sopa	Sopa de agrião		
		Prato	Almondugas de carne (porco) com massa		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	30 out	Sopa		Sopa de cenoura	
		Prato		Empadão de atum	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	31 out	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Jardineira de frango		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	02 nov	Sopa		Canja	
		Prato		Filete Gratinado com espinafres e batata	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Setor: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05-11-2018 a 11-11-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	05 nov	Sopa	Sopa de feijão verde		
		Prato	Bifes de porco com arroz		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	06 nov	Sopa		Sopa de alho francês	
		Prato		Bacalhau (paloco) à Brás	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	07 nov	Sopa	Sopa de espinafres		
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (porco e vitela)		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	08 nov	Sopa		Creme de cenoura	
		Prato		Caldeirada de Chocos	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	09 nov	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Arroz de frango com salsichas frescas		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12-11-2018 a 18-11-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	12 nov	Sopa	Creme de cenoura Panados de peixe com arroz de ervilhas Salada de alface e cenoura Fruta da época Pão de trigo		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	13 nov	Sopa	Sopa de feijão verde Rojões (porco) com batata assada Salada de alface e cenoura Fruta da época Pão de trigo		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	14 nov	Sopa	Sopa de alho francês Pescada no forno com batata cozida Salada de alface e cenoura Fruta da época Pão de trigo		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	15 nov	Sopa	Sopa de espinafres Frango assado com purê de batata Salada de alface e cenoura Fruta da época Pão de trigo		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	16 nov	Sopa	Canja Filete Gratinado com espinafres e batata Salada de alface e cenoura Fruta da época Pão de trigo		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-11-2018 a 25-11-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	19 nov	Sopa	Sopa de espinafres		
		Prato	Panados de frango com arroz de cenoura		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergênicos			
Terça-feira	20 nov	Sopa	Sopa de alho francês		
		Prato	Pescada no forno com batata cozida		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergênicos			
Quarta-feira	21 nov	Sopa	Sopa de feijão verde		
		Prato	Carne assada (porco) com arroz branco		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergênicos			
Quinta-feira	22 nov	Sopa	Canja		
		Prato	Arroz de Polvo		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergênicos			
Sexta-feira	23 nov	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Bife de frango com massa tricolor		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergênicos			

*Dr. António  
Santos*



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-11-2018 a 02-12-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	26 nov	Sopa		Creme de tomate	
		Prato		Barrinhas de pescada com arroz de cenoura	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	27 nov	Sopa	Sopa de feijão verde		
		Prato	Rojões (porco) com batata assada		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	28 nov	Sopa		Canja	
		Prato		Pescada cozida com hortaliça e batata	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	29 nov	Sopa	Sopa de espinafres		
		Prato	Frango assado com puré de batata		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	30 nov	Sopa		Sopa de cenoura	
		Prato		Esparguete com atum	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			

*Feil / Disin / Anho / A*



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 03-12-2018 a 09-12-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	03 dez	Sopa	Sopa de feijão verde:		
		Prato	Bifes de porco com arroz		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	04 dez	Sopa		Sopa de agrião	
		Prato		Feijoada de chocos	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	05 dez	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Arroz de frango com salsichas frescas		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	06 dez	Sopa	Sopa de cenoura		
		Prato	Vitela estufada com massa		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	07 dez	Sopa		Sopa de caldo verde	
		Prato		Solha frita com arroz de tomate	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			

*Pol. A. Director*  
*António FL*





EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: AEFA\_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-12-2018 a 16-12-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	10 dez	Sopa	Sopa de espinafres		
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (porco e vitela)		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	11 dez	Sopa		Canja	
		Prato		Filete Gratinado com espinafres e batata	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	12 dez	Sopa	Sopa de feijão verde		
		Prato	Frango assado com puré de batata		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	13 dez	Sopa		Sopa de alho francês	
		Prato		Bacalhau (paloco) à Brás	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	14 dez	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Bifes de porco com arroz		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			

*Paulo António  
Sobrinho*