



**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

Setor: AEFA_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-02-2019 a 10-02-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	04 fev	Sopa	Sopa de agrião		
		Prato	Frango de Jardineira		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	05 fev	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	06 fev	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Almondegas de carne (porco) com massa		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	07 fev	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			
		Alergénicos			
Sexta-feira	08 fev	Sopa	Julina		
		Prato	Frango com Massa Lacinhos)		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			

PA A Diretora
Antónia Ab

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: 11-02-2019 a 17-02-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	11 fev	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			
Terça-feira	12 fev	Sopa	Creme de cenoura		
		Prato	Feijoada com carne de porco		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	13 fev	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			
Quinta-feira	14 fev	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Bife de porco de cebolada com esparguete		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	15 fev	Sopa		Sopa de espinafres	
		Prato		Arroz de Tamboril	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			

Pol' A Diretora
Antónia Az

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: 18-02-2019 a 24-02-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 18 fev	Sopa	Creme de abóbora			
	Prato	Panados de frango com arroz de cenoura			
	Vegetais	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta da época			
	Pão	Pão de trigo			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 19 fev	Sopa	Sopa de espinafres			
	Prato	Grão com perú			
	Vegetais	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta da época			
	Pão	Pão de trigo			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 20 fev	Sopa		Sopa de alho francês		
	Prato		Moqueca de Peixe(Pescada) com Batata		
	Vegetais		Salada de alface e cenoura		
	Sobremesa		Fruta da época		
	Pão		Pão de trigo		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 21 fev	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				
Sexta-feira 22 fev	Sopa	Canja			
	Prato	Carne à Portuguesa (porco) com Batata			
	Vegetais	Salada de alface e cenoura			
	Sobremesa	Fruta da época			
	Pão	Pão de trigo			
	V. Calórico				
	Alergénicos				

Pedro A. Dinubia
António P. B.



**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

Setor: AEFA_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-02-2019 a 03-03-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	25 fev	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (porco)		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	26 fev	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	27 fev	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			
Quinta-feira	28 fev	Sopa		Sopa de alho francês	
		Prato		Bacalhau c/ Natas	
		Vegetais		Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa		Fruta da época	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	01 mar	Sopa	Sopa de espinafres		
		Prato	Arroz de Pato		
		Vegetais	Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			

Per' A Diretora
Ana Maria Costa