# **EPB** - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, Ida

### Semana de <u>10 a 14 de Setembro de 2018</u>



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
	Peixe		
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa		
	Peixe		
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
	Sopa		
	Peixe		
4ª-feira	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
	Sopa	de feijão branco com couve	
	Peixe	tentáculos de potão	batata cozida e legumes
5ª-feira	Carne	espetada grelhada	batata frita e arroz de cenoura
	Opção	panadinhos	arroz de cenoura
	Sobremesa	fruta da época / doce	
	Sopa	creme de ervilhas	
	Peixe	massa de atum	
6ª-feira	Carne	pá de porco assada	batata frita e arroz
	Opção	cachorro no prato	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	





# **EPB** - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, Ida

### Semana de <u>17 a 21 de Setembro de 2018</u>



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
	Peixe	bacalhau gratinado	
	Carne	febras com molho de piri-piri	arroz e batata frita
	Opção	hamburguer no forno	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época /doce	
3ª-feira	Sopa	de feijão com hortaliça	
	Peixe	peixe grelhado	batata cozida e legumes
	Carne	panadinhos de frango	batata frita e arroz
	Opção	almôndegas	massa salteada
	Sobremesa	fruta da época /doce	
	Sopa	creme de legumes	
	Peixe	pescada dourada	arroz de legumes
4ª-feira	Carne	espetada grelhada	batata frita e arroz
	Opção	rissois de carne	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época /doce	
	Sopa	canja com massinhas	
	Peixe	lulas à bordalesa	puré de batata e tostas
5ª-feira	Carne	frango assado	forma de arroz e batata frita
	Opção	francesinha	batata frita
	Sobremesa	fruta da época /doce	
6ª-feira	Sopa	da horta	
	Peixe	pescada com molho de limão	batata cozida e brócolos
	Carne	lasanha de carnes	
	Opção	tesourinhos no forno	arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	



#### EMENTA 3

## **EPB** - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, Ida

## Semana de <u>24 a 28 de Setembro de 2018</u>



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
	Peixe	bacalhau no forno	batata assada e legumes
	Carne	esparguete à Bolonhesa	
	Opção	costeletas com molho de tomate	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de repolho	
	Peixe	solha à delicia	puré de batata
	Carne	carne de porco à Alentejana	(batata frita aos quartos)
	Opção	pizza	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
	Sopa	de legumes	
	Peixe	filetes no forno	arroz alegre
4ª-feira	Carne	almôndegas de tomatada	arroz e batata frita
	Opção	panadinhos de queijo e fiambre	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	de repolho e abóbora	
	Peixe	arroz de tentáculos	
	Carne	bife de frango grelhado	batata frita
	Opção	cachorro no prato	
	Sobremesa	fruta da época / doce	
	Sopa	caldo verde	
	Peixe	massa de atum	
6ª-feira	Carne	carne de porco à primaveril	batata frita
	Opção	acepipes variados	arroz de legumes
	Sobremesa	fruta da época / doce	



