EMENTA 1

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 4 a 8 de Março de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
	Peixe		
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa		
	Peixe	Carnaval	
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
4ª-feira	Sopa		
	Peixe		
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
5ª-feira	Sopa	de feijão branco com couve	
	Peixe	massa de atum	
	Carne	alheira no forno	batata frita e arroz de cenoura
	Opção	costeleta grelhada	arroz de cenoura
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	
	Peixe	pastéis de bacalhau	arroz de tomate
	Carne	pá de porco assada	batata frita e arroz
	Opção	cachorro no prato	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	

EMENTA 2

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 11 a 15 de Março de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	peixe gratinado	salada
	Carne	febras com molho de piri-piri	arroz e salada
	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	arroz e batata frita
	Opção	almôndegas de tomatada	massa espiral salteada
	Sobremesa	fruta da época /doce	
4ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
	Peixe	solha à delícia	puré de batata e tostas
	Carne	espetada no forno	batata frita e arroz
	Opção	rissois de carne	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época /doce	
5ª-feira	Sopa	canja de massinhas	
	Peixe	red fish assado	batata assada e salada
	Carne	carne com molho de cogumelos	forma de arroz
	Opção	francesinha	batata frita e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	
6ª-feira	Sopa	de vegetais	
	Peixe	pescada com molho de limão	batata cozida e brócolos
	Carne	frango assado	massa espiral e legumes
	Opção	douradinhos no forno	arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	

EMENTA 3

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 18 a 22 de Março de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
	Peixe	raia dourada	arroz de legumes
	Carne	esparguete à Bolonhesa gratinado	
	Opção	costeletas com m. pickles	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 e arroz
	Opção	pizza	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	de legumes	
	Peixe	filetes no forno	arroz alegre
	Carne	alheira	arroz e batata frita
	Opção	panadinhos de queijo e fiambre	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	massa de atum	arroz de cenoura raspada
	Carne	bife de frango grelhado	batata frita
	Opção	almôndegas de tomatada	massa espiral
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	de repolho e abóbora	
	Peixe	bacalhau à Gomes de Sá	
	Carne	carne de porco à primaveril	batata frita
	Opção	acepipes variados	arroz de legumes
	Sobremesa	fruta da época / doce	

EMENTA 4

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 25 a 29 de Março de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	alho francês	
	Peixe	peixe no forno	arroz de legumes
	Carne	hambúrguer com queijo	arroz e batata frita
	Opção	bifanas com molho piri-piri	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de repolho	
	Peixe	bacalhau à Braga	salada
	Carne	frango no forno	batata frita e arroz
	Opção	croquetes	arroz de tomate
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	de feijão e hortaliça	
	Peixe	pastéis de bacalhau	arroz alegre
	Carne	almôndegas de tomatada	massa espiral salteada
	Opção	febras grelhadas	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	canja de massinhas	
	Peixe	filetes dourados	salada de batata
	Carne	moelas com molho de piri-piri	batata frita
	Opção	lasanha de carne	
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura	
	Peixe	saladinha de atum	[batata, jardineira de legumes]
	Carne	strogonoff	arroz branco e salada
	Opção	espetada no forno	batata frita e salada
	Sobremesa	fruta da época / doce	

27 de Março - **Dia Mundial do Teatro**