EMENTA 1

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 3 a 7 de Junho de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de vegetais	
	Peixe	pescada com molho de orégãos	batata assada e legumes
	Carne	costeleta grelhada	batata frita e arroz
	Opção	croquetes	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com hortaliça	
	Peixe	raia de caldeirada	
	Carne	frango no forno	batata frita e arroz de ervilhas
	Opção	ovo mexido com fiambre	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	de cenoura e nabo	
	Peixe	filetes dourados	arroz de tomate
	Carne	almôndegas de tomatada	massa salteada
	Opção	panadinhos de queijo e fiambre	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	massada de atum	
	Carne	espetada grelhada	batata frita e arroz de cenoura
	Opção	panadinhos	arroz de cenoura
	Sobremesa	fruta da época / doce	
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	
	Peixe	douradinhos no forno	arroz de cenoura
	Carne	febra grelhada	batata frita e arroz
	Opção	pizza	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	

Data em que teve início a 1ª Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente, que se realizou em 1972, em Estocolmo, na Suécia.

EMENTA 2

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa		
	Peixe	Feriado	
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
3ª-feira	Sopa	de feijão com hortaliça	
	Peixe	peixe grelhado	batata cozida e legumes
	Carne	alheira no forno	arroz e batata frita
	Opção	costeleta de cebolada	arroz de cenoura
	Sobremesa	fruta da época /doce	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
	Peixe	bacalhau à Braga	
	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 com massinhas	
	Peixe	red fish assado	batata assada e salada
	Carne	hambúrguer com queijo	forma de arroz
	Opção	bife de frango grelhado	batata frita e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	
6ª-feira	Sopa	da horta	
	Peixe	pescada com molho de limão	batata cozida e brócolos
	Carne	frango assado	massa espiral e legumes
	Opção	croquetes	arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	fruta da época /doce	

Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas

EMENTA 3

EPB - ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA, lda

Semana de 17 a 21 de Junho de 2019

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
	Peixe	tentáculos de potão no forno	batata cozida
	Carne	esparguete à Bolonhesa gratinado	
	Opção	costeletas grelhadas	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
3ª-feira	Sopa	de repolho	
	Peixe	raia dourada	arroz de tomate
	Carne	carne de porco à Alentejana	(batata frita aos quartos)
	Opção	francesinha	batata frita
	Sobremesa	fruta da época / doce	
4ª-feira	Sopa	de legumes	
	Peixe	filetes dourados	arroz de tomate
	Carne	almôndegas de tomatada	massa espiral
	Opção	panadinhos de queijo e fiambre	batata frita e arroz
	Sobremesa	fruta da época / doce	
5ª-feira	Sopa		
	Peixe	Feriado	
	Carne		
	Opção		
	Sobremesa		
6ª-feira	Sopa	caldo verde	
	Peixe	bacalhau no forno	
	Carne	carne de porco à primaveril	batata frita
	Opção	acepipes variados	arroz de legumes
	Sobremesa	fruta da época / doce	