



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**150587 - Escolas de Muralhas do Minho, Valença**

Avenida da Juventude  
4930-599 Valença do Minho

N.I.F: 600079244

Telefone: 251809760 E-mail: geral@muralhasdominho.com

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica e Secundária de Muralhas do Minho, Valença

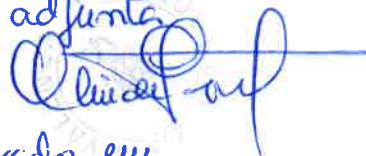
**Ano Escolar:** 2017/2018

**Setor:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 12-02-2018 a 18-02-2018

		Came	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Quinta-feira</b>	<b>15 fev</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		<b>Prato</b>	Lombo de porco assado c/ arroz e legumes salteados		Lentilhas Estufadas com salada Russa (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura)
		<b>Vegetais</b>	Legumes salteados		
		<b>Sobremesa</b>	fruta variada		fruta variada
		<b>Pão</b>	Broa+pao		Broa+pao
		<b>V. Calórico</b>	391 Kcal		365 Kcal
		<b>Alergénicos</b>			
		<b>Sexta-feira</b>	<b>16 fev</b>	<b>Sopa</b>	
<b>Prato</b>				Lulas Estufadas c/batatas Cozidas e legumes	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas
<b>Vegetais</b>				Legumes salteados	
<b>Sobremesa</b>				doce	doce
<b>Pão</b>				Broa+pao	Broa+pao
<b>V. Calórico</b>				363 Kcal	308 Kcal
<b>Alergénicos</b>					

A adjunta  
  
 Afixado em  
 07-02-2018



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**150587 - Escolas de Muralhas do Minho, Valença**

Avenida da Juventude  
4930-599 Valença do Minho  
N.I.F: 600079244

Telefone: 251809760 E-mail: geral@muralhasdominho.com

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica e Secundária de Muralhas do Minho, Valença

**Ano Escolar:** 2017/2018

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 19-02-2018 a 25-02-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	19 fev	Sopa	Sopa de feijão		Sopa de feijão
		Prato	Arroz de atum (ovo, cenoura e ervilhas)		Legumes Salteados c/ broa e batata gratinada com salsa
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	380 Kcal		377 Kcal
		Alergénicos	ovo		
Terça-feira	20 fev	Sopa	Sopa Camponesa		Sopa Camponesa
		Prato	Esparguete á Bolonhesa		Esparguete Vegetariano
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	509 Kcal		437 Kcal
		Alergénicos			
Quarta-feira	21 fev	Sopa	Sopa Juliana		Sopa Juliana
		Prato	Abrotea Estufada c/molho de Tomate		Empadão de legumes e lentilhas
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	115 Kcal		415 Kcal
		Alergénicos			
Quinta-feira	22 fev	Sopa	Sopa de hortaliça		Sopa de hortaliça
		Prato	Carne de Porco á Alentejana		Legumes á Bolonhesa c/feijão branco e esparguete
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	422 Kcal		347 Kcal
		Alergénicos			
Sexta-feira	23 fev	Sopa	Sopa de Abobora e Tronchuda		Sopa de Abobora e Tronchuda
		Prato	Filetes de Pescada c/ arroz de feijão		Feijoada de Cogumelos c/arroz branco
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	269 Kcal		587 Kcal
		Alergénicos			

*A aduntes*  
*Cláudia Fernandes*  
*A fixado em*  
*07-02-2018*



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**150587 - Escolas de Muralhas do Minho, Valença**

Avenida da Juventude  
4930-599 Valença do Minho

N.I.F: 600079244

Telefone: 251809760 E-mail: geral@muralhasdominho.com

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica e Secundária de Muralhas do Minho, Valença

**Ano Escolar:** 2017/2018

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 26-02-2018 a 04-03-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>26 fev</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		<b>Prato</b>	Bife de peru c/ cogumelos arroz seco e legumes salteados		Arroz de Açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
		<b>Vegetais</b>	Legumes salteados		
		<b>Sobremesa</b>	fruta variada		fruta variada
		<b>Pão</b>	Broa+pao		Broa+pao
		<b>V. Calórico</b>	223 Kcal		342 Kcal
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Terça-feira</b>	<b>27 fev</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
		<b>Prato</b>	Bacalhau c/ natas		Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas
		<b>Vegetais</b>	Legumes salteados		
		<b>Sobremesa</b>	fruta variada		fruta variada
		<b>Pão</b>	Broa+pao		Broa+pao
		<b>V. Calórico</b>	428 Kcal		314 Kcal
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quarta-feira</b>	<b>28 fev</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de hortaliça		Sopa de hortaliça
		<b>Prato</b>	Arroz de pato		Feijão Estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida
		<b>Vegetais</b>	Legumes salteados		
		<b>Sobremesa</b>	fruta variada		fruta variada
		<b>Pão</b>	Broa+pao		Broa+pao
		<b>V. Calórico</b>	1292 Kcal		499 Kcal
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quinta-feira</b>	<b>01 mar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Camponesa		Sopa Camponesa
		<b>Prato</b>	Pescada Dourada c/ salada Russa		Feijoada de Cogumelos c/arroz branco
		<b>Vegetais</b>	Legumes salteados		
		<b>Sobremesa</b>	fruta variada		fruta variada
		<b>Pão</b>	Broa+pao		Broa+pao
		<b>V. Calórico</b>	456 Kcal		589 Kcal
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Sexta-feira</b>	<b>02 mar</b>	<b>Sopa</b>	Sopa Camponesa		Sopa Camponesa
		<b>Prato</b>	Ovos Mexidos c/ massa cogumelos fiambre e queijo		Grão - de- bico estufado com caril e massa fusilli
		<b>Vegetais</b>	Legumes salteados		
		<b>Sobremesa</b>	fruta variada		fruta variada
		<b>Pão</b>	Broa+pao		Broa+pao
		<b>V. Calórico</b>	463 Kcal		631 Kcal
		<b>Alergénicos</b>			

A adjunta  
09-02-2018