



Agrupamento de Escolas de Aljustrel

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares  
Direção de Serviços Região Alentejo



GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA



Município Aljustrel  
terra viva



AEA

1,2,3...

... Uma colherada de cada vez

Ementa: abril 2024

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Semana 1</b> De: 01/04 A: 05/04	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>2º Prato:</b> Jardineira de pota <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>2º Prato:</b> Peitos de frango no forno com laranja e arroz de brócolos <b>Salada:</b> Alface, tomate e cenoura <b>Sobremesa:</b> Morangos	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>2º Prato:</b> Corvina cozida com batata e couve-de-bruxelas cozidas <b>Salada:</b> Tomate, pepino, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Sopa de agrião <b>2º Prato:</b> Costeletas de porco grelhadas com massa esparguete <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Juliana <b>2º Prato:</b> Solha frita com arroz de tomate <b>Salada:</b> Alface, couve-roxa e cenoura <b>Sobremesa:</b> Pera
<b>Semana 2</b> De: 08/04 A: 12/04	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>2º Prato:</b> Almôndegas de vaca em molho de tomate com massa <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Sopa de grão com beldroegas <b>2º Prato:</b> Peixe-espada branco grelhado com batata e couve-flor cozida <b>Salada:</b> Tomate, pepino, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Sopa de curgete <b>2º Prato:</b> Bifes de peru estufados com cogumelos e arroz de ervilhas <b>Salada:</b> Alface, tomate e cenoura <b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>2º Prato:</b> Bacalhau no forno com batata assada <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Sopa de alface <b>2º Prato:</b> Feijão com ovos e massa <b>Salada:</b> Tomate, alface, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Morangos
<b>Semana 3</b> De: 15/04 A: 19/04	<b>Sopa:</b> Sopa de espinafres <b>2º Prato:</b> Arroz de peixe com couve-flor e alho-francês <b>Salada:</b> Alface, tomate e cenoura <b>Sobremesa:</b> Morangos	<b>Sopa:</b> Sopa de couve-flor <b>2º Prato:</b> Lombo de porco no forno com massa esparguete <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura <b>2º Prato:</b> Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozido <b>Salada:</b> Tomate, pepino e cebola <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>2º Prato:</b> Cozido de grão com carne de aves e massa <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Puré de feijão com couve <b>2º Prato:</b> Redfish no forno com arroz de pimentos <b>Salada:</b> Tomate, alface, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Banana
<b>Semana 4</b> De: 22/04 A: 26/04	<b>Sopa:</b> Sopa de alho-francês <b>2º Prato:</b> Ovos mexidos com legumes e arroz <b>Salada:</b> Pepino, alface e cebola <b>Sobremesa:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Creme de ervilhas <b>2º Prato:</b> Perca grelhada com batata assada e brócolos cozidos <b>Salada:</b> Tomate, alface, cenoura e cebola <b>Sobremesa:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Sopa de abóbora <b>2º Prato:</b> Lasanha com carne de porco <b>Salada:</b> Alface-roxa, cenoura e pepino <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Feriado</b>	
<b>Semana 5</b> De: 29/04 A: 03/05	<b>Sopa:</b> Sopa de alface <b>2º Prato:</b> Salada russa com atum e ovo <b>Salada:</b> Tomate, pepino e cebola <b>Sobremesa:</b> Laranja	<b>Sopa:</b> Juliana <b>2º Prato:</b> Frango estufado com massa esparguete <b>Salada:</b> Alface, pepino, tomate e couve-roxa <b>Sobremesa:</b> Maçã	<b>Feriado</b>		<b>Sopa:</b> Sopa de feijão-verde <b>2º Prato:</b> Abrótea no forno com batata assada <b>Salada:</b> Alface, couve-roxa e cenoura <b>Sobremesa:</b> Banana ou Pudim