

Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

**E10**

**SEGUNDA-FEIRA** dia 4 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	creme de cenoura	
<b>Prato Geral</b>	douradinhos de pescada com arroz de ervilhas	1, 2, 4, 14
<b>Prato Vegetariano</b>	estufado de feijão preto e pimento com arroz de ervilhas	12
<b>Salada/ legumes</b>	couve roxa, tomate e alface	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [laranja ou banana]	

**TERÇA-FEIRA** dia 5 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de feijão branco e couve lombarda	
<b>Prato Geral</b>	perna de peru assada com jardineira de batata estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde	12
<b>Prato Vegetariano</b>	jardineira de ervilhas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	12
<b>Salada/ legumes</b>	alho francês	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [abacaxi ou pera]	


**QUARTA-FEIRA** dia 6 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de nabos	
<b>Prato Geral</b>	ovos mexidos com massa espiral salteada com curgete e pimento	1, 3
<b>Prato Vegetariano</b>	massada de grão [massa espiral com estufado de grão, curgete e pimento]	1, 12
<b>Salada/ legumes</b>	beterraba	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [maçã ou melão] ou pudim de baunilha	7

**QUINTA-FEIRA** dia 7 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	creme de couve flor	
<b>Prato Geral</b>	bifanas de porco com arroz de cenoura	12
<b>Prato Vegetariano</b>	seitanas [bifanas de seitán] com arroz de cenoura	12
<b>Salada/ legumes</b>	alface, tomate e pepino	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [pera ou laranja]	

**SEXTA-FEIRA** dia 8 **Alergénios**

<b>Sopa</b>	de curgete e grão	
 <b>Prato Geral</b>	bolonhesa de soja [soja estufada com cebola, molho de tomate e orégãos] com esparguete	1, 6, 12
<b>Salada/ legumes</b>	brócolos cozidos	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [maçã ou melancia]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos  
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

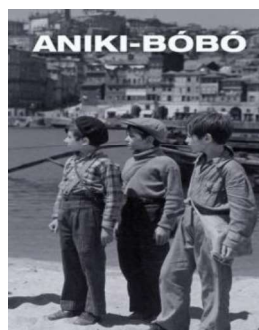
Lista de alérgicos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

**Aniki-Bóbó (1942)**  
Manoel de Oliveira

5 de Novembro  
**DIA MUNDIAL DO CINEMA**


Ao cinema atribuiu-se o título de Sétima Arte, uma designação dada pelo italiano Ricciotto Canudo na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912.

A palavra cinema pode ser definida como movimento gravado, pois trata-se de uma abreviação de cinematógrafo. O termo "cine", de origem grega, significa movimento, e o sufixo "ógrafo", tem significado de gravar.



Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

**E1**

SEGUNDA-FEIRA dia 11		Alergénios
Sopa	de abóbora com brócolos	
Prato Geral	hambúrguer de aves com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas	1, 6, 12
Prato Vegetariano	hambúrguer de couve kale e quinoa com massa espiral salteada com cenoura e ervilhas	1, 6
Salada/ legumes	feijão verde cozido	12
Sobremesa	fruta da época [maçã ou laranja]	
TERÇA-FEIRA dia 12		Alergénios
Sopa	de cenoura e couve-flor	
Prato Geral	salada de cavala e feijão frade com arroz de salsa	4
Prato Vegetariano	salada de feijão frade com arroz de salsa	
Salada/ legumes	alface, beterraba e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [melancia ou banana]	
QUARTA-FEIRA dia 13		Alergénios
Sopa	de espinafres e grão	
Prato Geral	frango estufado com massa esparguete	1, 12
Prato Vegetariano	lentilhas estufadas com massa esparguete	1, 12
Salada/ legumes	cenoura raspada, cebola e couve roxa	12
Sobremesa	fruta da época [pera ou melão]	
QUINTA-FEIRA dia 14		Alergénios
Sopa	de couve coração	
Prato Geral	red fish no forno com batata estufada	4, 12
Prato Vegetariano	filete de seitan grelhado com batata estufada	1, 6
Salada/ legumes	alface, pepino e tomate	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou banana]	
SEXTA-FEIRA dia 15		Alergénios
Sopa	de alho francês	
	feijoada vegetariana [feijão vermelho, couve lombarda, cogumelos e cenoura] com forma de arroz branco	
Salada/ legumes	<b>incorporados:</b> couve e cenoura	
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou maçã] ou gelatina vegetal	12

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos  
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alergénios de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.


**Sangue do Meu Sangue**  
(2011) - João Canijo

5 de Novembro  
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

**E2**

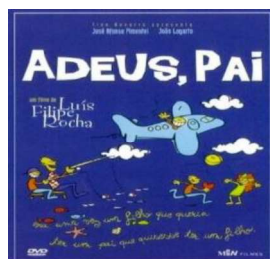
SEGUNDA-FEIRA dia 18		Alergénios
Sopa	de brócolos	
Prato Geral	frittata [ovo e pimentos] com arroz de tomate	3
Prato Vegetariano	tofu e pimentos salteados com arroz de tomate	6
Salada/ legumes	juliana de alface, couve roxa e cenoura raspada	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou maçã]	
TERÇA-FEIRA dia 19		Alergénios
Sopa	de cenoura e abóbora	
Prato Geral	lascas de peru estufado em ervilhas e cenoura com massa esparguete	1, 12
Prato Vegetariano	estufado de legumes [ervilhas, favas, couve e cenoura] com massa esparguete	1, 12
Salada/ legumes	feijão cozido	12
Sobremesa	fruta da época [laranja ou pera]	
QUARTA-FEIRA dia 20		Alergénios
Sopa	creme de feijão vermelho	
Prato Geral	posta de salmão com molho de limão no forno e batata cozida aos cubos	4, 12
Prato Vegetariano	saladinha de feijão frade com batata	
Salada/ legumes	cebola, tomate e pepino	12
Sobremesa	fruta da época [melão ou maçã] ou pudim	7
QUINTA-FEIRA dia 21		Alergénios
Sopa	de feijão verde	
Prato Geral	febras de cebolada com macarronete	1, 12
Prato Vegetariano	estufado de grão de bico e legumes [cenoura, repolho e couve de Bruxelas] com macarronete	1, 12
Salada/ legumes	salteado de cenoura, repolho e couve de Bruxelas	12
Sobremesa	fruta da época [abacaxi ou pera]	
SEXTA-FEIRA dia 22		Alergénios
Sopa	de couve coração e curgete	
 Prato Sustentável	chili de feijão preto com soja, milho e arroz branco	6
Salada/ legumes	alface, beterraba e tomate	12
Sobremesa	fruta da época [banana ou melancia]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos  
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

**ADEUS, PAI (1996) Luís Filipe Rocha**

5 de Novembro  
DIA MUNDIAL DO CINEMA



Uma noite, inesperadamente, o sonho de Filipe torna-se realidade. Manuel entra no quarto do filho e anuncia-lhe que vão os dois, juntos e sozinhos, passar as férias grandes a um local mágico e fabuloso: os Açores.

Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

E3

**SEGUNDA-FEIRA** dia 25 Alergénios

<b>Sopa</b>	creme de ervilhas	
<b>Prato Geral</b>	bolonhesa de carne de vaca [cogumelos e cenoura] com massa esparguete	1, 6, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	bolonhesa de soja [cogumelos e cenoura] com massa esparguete	1, 6, 12
<b>Salada/ legumes</b>	couve-flor cozida	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [laranja ou maçã]	


**TERÇA-FEIRA** dia 26 Alergénios

<b>Sopa</b>	de feijão vermelho e couve lombarda	
<b>Prato Geral</b>	saladinha de atum com batata cozida e ovo raspado	3, 4
<b>Prato Vegetariano</b>	lentilhas estufadas com saladinha de batata	12
<b>Salada/ legumes</b>	gomos de tomate, cebola e alface	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [nectarina e banana]	

**QUARTA-FEIRA** dia 27 Alergénios

<b>Sopa</b>	de couve coração com nabo	
<b>Prato Geral</b>	coxa de frango assada com massa espiral de legumes [curgete e ervilhas]	1, 12
<b>Prato Vegetariano</b>	legumes assados [feijão branco, curgete e ervilhas] com massa espiral	1, 12
<b>Salada/ legumes</b>	feijão verde salteado	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [abacaxi ou pera]	

**QUINTA-FEIRA** dia 28 Alergénios

<b>Sopa</b>	de alho francês	
 <b>Prato Geral</b>	caçarola de legumes [feijão branco, tomate aos cubos, abóbora e couve flor] polvilhada com pão ralado e arroz branco	1, 12
<b>Salada/ legumes</b>	alface, beterraba e pepino	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [banana ou clementina] ou maçã assada	

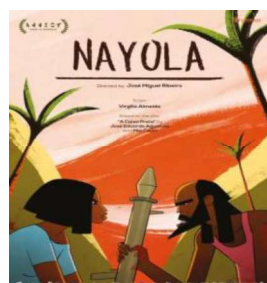
**SEXTA-FEIRA** dia 29 Alergénios

<b>Sopa</b>	de cenoura e grão de bico	
<b>Prato Geral</b>	rojõesinhos de porco com pickles e batata alourada aos cubos	12
<b>Prato Vegetariano</b>	seitán à portuguesa [seitán e batata aos cubos, molho de soja e pickles]	1, 6, 12
<b>Salada/ legumes</b>	couve roxa, tomate e cenoura raspada	12
<b>Sobremesa</b>	fruta da época [laranja ou pera]	

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura de cereais e água a todos os alunos  
A fruta a disponibilizar poderá sofrer alterações em função do estado de maturação**

Lista de alérgenos de acordo com Reg.1169/2011: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

5 de Novembro  
DIA MUNDIAL DO CINEMA



NAYOLA (2022)

Baseado na peça *A Caixa Preta* de José Eduardo Agualusa & Mia Couto, que co-escreveu o roteiro com Virgílio Almeida.