



Ementa Escolar.....13/01 – 03/04.....School Menu

Semana / Week 1

13 - 17 January

Segunda-feira/Monday - 13/01/2020	
Sopa de Cenoura Lasanha de frango Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 14/01/2020	
Canja de galinha Dal simples com arroz e/ou pão (opção) Salada de tomate e cebola Fruta da época	Chicken broth Daal with rice and/or bread (option) Tomato and onion Salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 15/01/2020	
Sopa de Feijão com couve picada Filetes de peixe com molho de manteiga com legumes salteados e batata Fruta da época	Kale and beans soup Fish filet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 16/01/2020	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e carne Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and beef strips Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 17/01/2020	
Caldo verde Bife de frango panado com arroz de tomate e batata frita Salada de pepino e cenoura Pudim de ovos Sumo de fruta	Kale soup Breaded chicken fillet with tomato rice French fries Cucumber and carrot salad Egg pudding Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 2
20 - 24 January

Segunda-feira/Monday - 20/01/2020	
Caldo de vegetais Frango estufado com arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Vegetable Soup Chicken stew with vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 21/01/2020	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognese Cucumber and olives salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 22/01/2020	
Sopa de brócolos Akni de frango (arroz de frango com especiarias) Salada grega Fruta da época	Broccoli soup Chicken Pilaf Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 23/01/2020	
Sopa de vegetais Douradinhos de peixe com arroz de tomate Salada à juliana Fruta da época	Vegetable soup Fish fingers with tomato rice Mixed grated salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 24/01/2020	
Caldo verde Prego de frango no pão com batata frita e salada Salada de fruta Sumo de fruta	Kale soup Chicken steak roll with French fries Fruit salad Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 3
27 - 31 January

Segunda-feira/Monday - 27/01/2020	
Sopa de abóbora Caril de côco de milho e frango com arroz branco Salada de tomate Fruta da época	Pumpkin soup Coconut curry with chicken and sweet corn and plain rice Tomato salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 28/01/2020	
Canja de galinha Lasanha Vegetariana Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetarian Lasagna Tomato salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 29/01/2020	
Sopa de vegetais Massa espiral com estrogonofe de frango com natas e cogumelos Salada de beterraba Fruta da época	Vegetable soup Fusilli pasta with chicken stroganoff in cream and mushroom sauce Beetroot salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 30/01/2020	
Sopa de bróculos Feijoada de vegetais e arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Vegetable stew and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 31/01/2020	
Creme de cenoura Frango à zambeziana, mucapata e molho de tomate Salada mista Mousse de ananás Sumo de fruta	Carrot soup Zambezia style chicken, mucapata and tomato sauce Mixed salad Pineapple mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 4
03 - 07 February

Segunda-feira/Monday - 03/02/2020	
Feriado	Public Holiday
Terça-feira/Tuesday - 04/02/2020	
Interrupção Lectiva	School Holiday
Quarta-feira/Wednesday - 05/02/2020	
Feriado	Public Holiday
Quinta-feira/Thursday - 06/02/2020	
Sopa de cenoura Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Carrot soup Peanut curry with chicken and plain rice Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira Friday - 07/02/2020	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 5
10 - 14 February

Segunda-feira/Monday - 10/02/2020	
Sopa de vegetais Caril de côco com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Chicken coconut curry with plain rice Mixed Salad Seasonal fruit
Terça-feir /Tuesday - 11/02/2020	
Canja de galinha Dal com arroz e caril de batata (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Chicken broth Daal with plain rice and potato curry (optional bread) Mixed Salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 12/02/2020	
Sopa de abóbora Carne assada com puré de batata Salada Grega Fruta da época	Pumpkin soup Beef stew with mashed potatoes Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 13/02/2020	
Sopa da senora Salada fria de atum com maionese (opção de pão) Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Tuna salad with mayonnaise (optional bread) Beetroot salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 14/02/2020	
Caldo verde Peito frango frito com batata frita (opção de ovo frito) Salada mista Mousse de Chocolate Sumo de fruta	Kale soup Fried chicken fillet and french fries (optional fried egg) Mixed salad Chocolate mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 6
17-21 February

Segunda-feira/Monday - 17/02/2020	
Creme de legumes Caril de frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable mix soup Chicken curry with rice Mixed salad Seasonal Fruit
Terça-feira/Tuesday - 18/02/2020	
Canja de galinha Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Chicken Broth Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 19/02/2020	
Sopa de abóbora Filetes de frango com espinafres e arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Pumpkin soup Chicken fillet with spinach and vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 20/02/2020	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognese Tomato Salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 21/02/2020	
Caldo verde Filetes de peixe panado com batata frita e arroz de tomate Salada de couve com maionese Sumo de fruta Mousse de maracujá	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Fruit juice Passionfruit mousse

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 7
24 - 28 February

Segunda-feira/Monday - 24/02/2020	
<p align="center">Canja de Galinha Feijoada de vegetais e arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época</p>	<p align="center">Chicken Broth Vegetable stew and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit</p>
Terça-feira/Tuesday - 25/02/2020	
<p align="center">Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e carne Salada mista Fruta da época</p>	<p align="center">Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and beef strips Mixed salad Seasonal fruit</p>
Quarta-feira/Wednesday - 26/02/2020	
<p align="center">Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época</p>	<p align="center">Vegetable soup Grilled chicken (Zambeian style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit</p>
Quinta-feira/Thursday - 27/02/2020	
<p align="center">Sopa de espinafres Filetes de pescada com molho de natas, batata doce e vegetais salteados Salada mista Fruta da época</p>	<p align="center">Spinach soup Fish fillet in creamy sauce with sweet potato and sauté vegetables Mixed salad Seasonal fruit</p>
Sexta-feira/Friday - 28/02/2020	
<p align="center">Caldo verde Filetes de frango com batata doce frita e arroz de cenoura Salada mista Sumo de fruta Gelatina de fruta</p>	<p align="center">Kale soup Chicken fillet with fried sweet potato and carrot rice Mixed salad Fruit juice Fruit jelly</p>

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 8
02 - 06 March

Segunda-feira/Monday - 02/03/2020	
Sopa de vegetais Almôndegas com molho de tomate e esparguete Salada Fruta da época	Vegetable soup Meatballs in tomato gravy with spaghetti Salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 03/03/2020	
Sopa de feijão Matapa simples com arroz branco e frango assado Salada mista Fruta da época	Beans soup Grilled chicken with plain matapa sauce and rice Mixed salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 04/03/2020	
Sopa de cenoura Lasanha de frango Salada grega Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 05/03/2020	
Canja de galinha Akni de vegetais (arroz com especiarias) Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetable pilaf Tomato salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 06/03/2020	
Caldo verde Filetes de peixe panado com batata frita e arroz de tomate Salada de couve com maionese Sumo de fruta Mousse de maracujá	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Fruit juice Passionfruit mousse

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 9
09 -13 March

Segunda-feira / Monday - 09/03/2020	
Sopa de Cenoura Lasanha de frango Salada de beterraba Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Beetroot salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 10/03/2020	
Canja de galinha Dal simples com arroz e/ou pão (opção) Salada de tomate e cebola Fruta da época	Chicken Broth Daal with rice and/or bread (option) Tomato and onion Salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 11/03/2020	
Sopa de Feijão com couve picada Filetes de peixe com molho de manteiga com legumes salteados e batata Fruta da época	Kale and beans soup Fish filet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 12/03/2020	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite com vegetais e tiras de bife Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and beef strips Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 13/03/2020	
Caldo verde Bife de frango panado com arroz de tomate e batata frita Salada de pepino e cenoura Pudim de ovos Sumo de fruta	Kale soup Breaded chicken fillet with tomato rice French fries Cucumber and carrot salad Egg pudding Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 10
16 -20 March

Segunda-feir /Monday - 16/03/2020	
Caldo de vegetais Frango estufado com arroz de vegetais Salada mista Fruta da época	Vegetable Soup Chicken stew with vegetable rice Mixed salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 17/03/2020	
Sopa de espinafre Esparguete à bolonhesa Salada de pepino com azeitonas Fruta da época	Spinach Soup Spaghetti bolognaise Cucumber and olives salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 18/03/2020	
Sopa de bróculos Carne assada em molho de tomate com xima Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Roast beef in tomato sauce with xima Mixed salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 19/03/2020	
Sopa de vegetais Douradinhos de peixe com arroz de tomate Salada à juliana Fruta da época	Vegetable soup Fish fingers with tomato rice Mixed grated salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 20/03/2020	
Caldo verde Prego de frango no pão com batata frita e salada Salada de fruta Sumo de fruta	Kale soup Chicken steak roll with French fries Fruit salad Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 11
23-27 March

Segunda-feira /Monday - 23/03/2020	
Sopa de abóbora Caril de côco de milho e frango com arroz branco Salada de tomate Fruta da época	Pumpkin soup Coconut curry with chicken and sweet corn and plain rice Tomato salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 24/03/2020	
Canja de galinha Lasanha Vegetariana Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Vegetarian Lasagna Tomato salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 25/03/2020	
Sopa de vegetais Massa espiral com estrogonofe de frango com natas e cogumelos Salada de beterraba Fruta da época	Vegetable soup Fusilli pasta with chicken stroganoff in cream and mushroom sauce Beetroot salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 26/03/2020	
Sopa de bróculos Feijoada de vegetais e arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Vegetable stew and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 27/03/2020	
Creme de cenoura Frango à zambeziana, mucapata e molho de tomate Salada mista Mousse de ananás Sumo de fruta	Carrot soup Zambezia style chicken, mucapata and tomato sauce Mixed salad Pineapple mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.



Semana / Week 12
30-13 March / 01-03 April

Segunda-feira/Monday - 30/03/2020	
Sopa de abóbora Carne assada em molho de tomate e xima Salada de beterraba Fruta da época	Pumpkin soup Roast beef in tomato sauce and xima Beetroot salad Seasonal fruit
Terça-feira/Tuesday - 31/03/2020	
Canja de galinha Dal com arroz branco e Caril de vegetais (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Chicken broth Daal, vegetable curry and plain rice (option: bread) Mixed salad Seasonal fruit
Quarta-feira/Wednesday - 01/04/2020	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit
Quinta-feira/Thursday - 02/04/2020	
Sopa de cenoura Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Carrot soup Peanut curry with chicken and plain rice Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira/Friday - 03/04/2020	
Sopa de agrião Bifinhos de vaca com cogumelos e natas, arroz e batata frita Salada de tomate Mousse de manga Sumo de fruta	Watercress soup Beef in mushroom and cream sauce, rice and French fries Tomato salad Mango mousse Fruit juice

Nota: todos os dias estarão disponíveis algumas doses de refeições vegetarianas e/ou sem carne de vaca e peixe para alunos com restrições alimentares e outras situações.

Note: a few vegetarian meals, as well as beef and fish free meals, will be available on a daily basis to include students with food restrictions and other situations.