



Ementa escolar.....07-05 — 28-06.....School Menu

Semana / Week 32

7-11/05

Segunda-feira / Monday - 07/05/2018	
Sopa de Cenoura Lasanha vegetariana Salada de Beterraba Fruta da época	Carrot soup Vegetarian chicken noodles Beet salad Seasonal fruit
Terça-feira / Tuesday - 08/05/2018	
Sopa de bróculos Guisado de vaca com xima Salada de tomate e cebola Fruta da época	Broccoli soup Beef stew with xima Tomato and onion Salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 09/05/2018	
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 fillet with butter sauce and sauté vegetables and potatoes Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 10/05/2018	
Caldo de Vegetais Esparguete salteado em azeite e alho com vegetais e bifeinhos de peru Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Sauté spaghetti with vegetables and turkey fillet Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 11/05/2018	
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



Semana / Week 33

14–18/05

Segunda-feira / Monday – 14/05/2018	
Caldo de vegetais Frango estufado com arroz de tomate Salada mista Fruta da época	Vegetable Soup Chicken stew with tomato rice Mixed salad Seasonal fruit
Terça-feira / Tuesday - 15/05/2018	
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 - 16/05/2018	
Sopa de bróculos Akni de frango (arroz com especiarias) Salada grega Fruta da época	Broccoli soup Chicken Pilaf Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 17/05/2018	
Sopa de vegetais Douradinhos de peixe com arroz de vegetais Salada à juliana Fruta da época	Vegetable soup Fish fingers with vegetable rice Mixed grated salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 18/05/2018	
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



Semana / Week 34

21 - 25/05

Segunda-feira / Monday - 21/05/2018	
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 - 22/05/2018	
Sopa de bróculos Feijoada de vegetais e arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Broccoli soup Vegetable stew and plain rice (optional bread) Mixed salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 23/05/2018	
Canja de galinha Dal e arroz branco Salada de tomate Fruta da época	Chicken broth Daal and rice Tomato salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 24/05/2018	
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
Sexta-feira / Friday - 25/05/2018	
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



Semana / Week 35

28/05-01/06

Segunda-feira - 28/05/2018	
Sopa de cenoura com massinha Caril de vegetais com arroz branco (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Carrot soup with pasta Vegetable curry with plain rice (optional bread) Mixed salad Seasonal fruit
Terça-feira / Tuesday - 29/05/2018	
Sopa de abóbora Bifes de vaca com cogumelos e arroz de vegetais Salada de beterraba Fruta da época	Pumpkin soup Beef with mushroom sauce and vegetable rice Beetroot salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 30/05/2018	
Sopa de legumes Empadão de atum Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Fisherman's pie Mixed salad Seasonal fruit
Quinta-feira - 31/05/2018	
Sopa de feijão Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Beans soup Peanut curry with chicken and plain rice Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira - 01/06/2018	
Kale soup Peixe panado com arroz de tomate e batata frita Salada de repolho com maionese Pudim de ovos Sumo de fruta	Kale soup Fish and chips with tomato rice Coleslaw Egg pudding Juice



Semana / Week 36

04–08/06

Segunda-feira / Monday – 04/06/2018	
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-feira / Tuesday - 05/06/2018	
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
Quarta-feira / Wednesday - 06/06/2018	
Sopa de vegetais Dal com arroz e caril de batata (opção de pão) Salada mista Fruta da época	Vegetable soup Daal with plain rice and potato curry (optional bread) Mixed Salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 07/06/2018	
Canja de galinha Salada fria de atum com maionese (opção de pão) Salada de beterraba Fruta da época	Chicken broth Tuna salad with mayonnaise (optional bread) Beetroot salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 08/06/2018	
Caldo verde Bitoque: Bifinhos de vaca com arroz e batata frita (opção de ovo frito) Salada Grega Mousse de Chocolate Sumo de fruta	Kale soup <i>Bitoque</i> : Beef with rice and french fries (optional fried egg) Greek salad Chocolate mousse Fruit juice



Semana / Week 37

11–15/06

Segunda-feira / Monday – 11/06/2018	
Creme de legumes Caril de amendoim com frango e arroz branco Salada mista Fruta da época	Vegetable mix soup Chicken and peanut curry with rice Mixed salad Seasonal Fruit
Terça-feira / Tuesday - 12/06/2018	
Creme de cenoura Lasanha de vegetais Salada grega Fruta da época	Carrot soup Vegetable lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 13/06/2018	
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 - 14/06/2018	
Sopa de Feijão Esparguete à bolonhesa Salada de tomate Fruta da época	Beans soup Spaghetti bolognese Tomato Salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 15/06/2018	
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



Semana / Week 38
18 - 22/06

Segunda-feira / Monday – 18/06/2018	
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 - 19/06/2018	
Sopa de feijão com couve Akni de vegetais (arroz de especiarias) Salada de tomate Fruta da época	Kale and beans Soup Vegetable pialf Tomato salad Seasonal fruit
Quarta-feira / Wednesday - 20/06/2018	
Sopa de vegetais Frango à Zambeziana, mucapata e molho de tomate Salda Fruta da época	Vegetable soup Grilled chicken (Zambezi style), mucapata and tomato gravy Salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 21/06/2018	
Sopa de espinafres Filetes de pescada com molho de natas, batata doce e vegetais salteados Salada mista Fruta da época	Spinach soup Fish fillet in creamy sauce with sweet potato and sauté vegetables Mixed salad Seasonal fruit
Sexta-feira / Friday - 22/06/2018	
Caldo verde Filetes de frango com batata doce frita e arroz de cenoura Salada mista Sumo de fruta Gelatina de fruta	Kale soup Chicken fillet with fried sweet potato and carrot rice Mixed salad Fruit juice Fruit jelly



Semana / Week 39
25-28/06

Segunda-feira / Monday – 25/06/2018	
Feriado Nacional	Public Holiday
Terça-feira / Tuesday 26/06/2018	
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 - 27/06/2018	
Sopa de cenoura Lasanha de frango Salada grega Fruta da época	Carrot soup Chicken lasagna Greek salad Seasonal fruit
Quinta-feira / Thursday - 28/06/2018	
Almoço piquenique Mini pizza, prego de frango e cachorro quente Chocolate Sumo de fruta	Picnic lunch Mini pizza, chicken roll and hot dog Chocolate Fruit Juice