



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

135653 - Agrupamento de Escolas de Ponte de Sor

Rua General Humberto Delgado (S/N)

7400-259 Ponte de Sor

N.I.F: 600086119

Telefone: 242291010 E-mail: geral@aeps.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica n.º 1 de Montargil, Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: EBM Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07/10/2024 a 13/10/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira	07 out	Sopa	Feijão c/ lombardo
		Prato	Filetes com Arroz de Feijão
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	08 out	Sopa	Canja de Galinha
		Prato	Lombo assado no forno com batatinhas
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quarta-feira	09 out	Sopa	Peixe
		Prato	Lombo de perca assado no forno c/ puré de batata
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	10 out	Sopa	Agrião
		Prato	Perú estufado c/ massa espiral
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	11 out	Sopa	Espinafres
		Prato	Pescada cozida c/ ovo, batata e feijão verde
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	