

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: EBM Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08/04/2024 a 14/04/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira	08 abr	Sopa	Espinafres
		Prato	Lulas em molho de tomate c/ arroz
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	09 abr	Sopa	Canja de Galinha
		Prato	Bifinhos de Perú com natas, cogumelos e puré de batata
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quarta-feira	10 abr	Sopa	Caldo Verde
		Prato	Bacalhau cozido c/ ovo, grão e batata cozida
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	11 abr	Sopa	Agrião
		Prato	Carne de porco à Jardineira
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	12 abr	Sopa	Nabiça
		Prato	Bolonhesa de Atum
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	