

**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:** 15/04/2024 a 21/04/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>15 abr</b>	Sopa	Ervilhas	
	Prato	Carne Estufada com Esparguete	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Terça-feira <b>16 abr</b>	Sopa		Creme de Coentros
	Prato		Atum, ovo, batata cozida e feijão verde
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Quarta-feira <b>17 abr</b>	Sopa	Peixe	
	Prato	Bifes de Frango Panados no Forno com Batata Frita	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Quinta-feira <b>18 abr</b>	Sopa		Puré de grão c/ hortaliças e massinhas
	Prato		Filetes com Arroz de Cenoura
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Sexta-feira <b>19 abr</b>	Sopa	Legumes	
	Prato	Hamburguer com puré de batata	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		