

**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: 06/05/2024 a 12/05/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira	06 mai	Sopa	Juliana
		Prato	Bacalhau com Natas
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	07 mai	Sopa	Caldo Verde
		Prato	Feijoada à transmontana com arroz branco
		Vegetais	Salada ( alface, tomate e pepino )
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quarta-feira	08 mai	Sopa	Agrião
		Prato	Pescada frita c/ arroz de feijão
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	09 mai	Sopa	Canja de Galinha
		Prato	Bifinhos de Perú com natas, cogumelos e batata frita
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	10 mai	Sopa	Sopa da Avó
		Prato	Bolonhesa de Atum
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta Diversa
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	
		Alergénicos	